CEGAH STRESS DENGAN SPIRITUAL INTELEGENCE

SRI HARYANTO

UNIVERSITAS SAINS AL QUR'AN JAWA TENGAH
الجامعة لعلوم القرآن
UNSIQ
JAWA TENGAH
WONOSOBO

Cegah Stress Dengan Spiritual Intelegence

Cegah Stress Dengan Spiritual Intelegence

Sri Haryanto

Cegah Stress Dengan Spiritual Intelegence

Anggota IKAPI
No 192JTE/2020
Cetakan Pertama: Agustus 2023
15,5 cm x 23 cm
ISBN: 978-623-419-442-5

Penulis:
Sri Haryanto

Editor:
Alfiatin

Desain Cover:
Tim Penerbit Amerta Media

Tata Letak:
Tim Penerbit Amerta Media

Diterbitkan Oleh:
Penerbit Amerta Media

NIB. 0220002381476

Jl. Raya Sidakangen, RT 001 RW 003, Kel, Kebanggan, Kec. Sumbang, Purwokerto, Banyumas 53183, Jawa Tengah. Telp. 081-356-3333-24
Email: mediaamerta@gmail.com
Website: amertamedia.co.id
Whatsapp : 081-356-3333-24

Kata Pengantar

Bismillahirrahmanirahiim.

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT. Tuhan Yang Maha Esa, Zat yang memiliki segala keagungan dan kesempurnaan yang telah menciptakan sekaligus sebagai penguasa tunggal alam semesta beserta isinya. Berkat hidayah dan kasih sayang-Nya. Saya dapat menyelesaikan karya sederhana ini dengan sebaik-baiknya. Shalawat serta salam semoga senantiasa Allah limpahkan kepada panutan umat manusia, Muhammad Rassulullah SAW yang telah membimbing kita semua untuk memeluk Agama hanif yang diridhai Allah yakni Agama Tauhid. Ucapan terima kasih tidak lupa penulis sampaikan kepada keluarga dan semua pihak yang telah membantu dan mendukung, sehingga buku ini bisa sampai di tangan pembaca.

Manusia adalah makhluk yang paling mulia dan diciptakan dalam bentuk yang paling sempurna di antara makhluk ciptaan Allah yang lain *"Telah aku ciptakan manusia dalam bentuk yang paling sempurna (sebaik-baiknya)"* demikian firman Tuhan dalam Al-Qur'an Surat At-Tin:04. Salah satu keunggulan dan keistimewaan manusia dibandingkan dengan makhluk lain adalah disamping manusia diberi keindahan dan kesempurnaan secara fisik. Manusia juga dikarunia akal (otak) yang mampu menghasilkan kecerdasan/pikiran. Kecerdasan inilah yang menjadikan hidup manusia dapat berkembang dengan baik dan menjadikan manusia mampu menjalani kehidupan ini dengan bijak dan arif.

Dalam *neurosains* melalui riset ilmiah telah membuktikan bahwa dalam diri manusia tersimpan berbagai kecerdasan. Baik itu kecerdasan intelektual untuk mengadakan pemikiran secara logis dan rasional. Kecerdasan emosional yang dapat membantu manusia untuk beradaptasi dan berinteraksi dengan alam dan lingkungan secara harmonis dan berkesan. Dan yang terakhir adalah kecerdasan spiritual, sebuah kecerdasan yang dapat membantu manusia untuk menemukan makna dan nilai dalam hidupnya. Yang sekaligus sebagai landasan untuk memfungsikan kecerdasan rasional dan kecerdasan emosional secara efektif, sehingga mengantarkan manusia pada kebahagian di dunia dan di akherat. Yang pertama kali di perkenalkan oleh Zohar dan Marshall pada pertengahan tahun 2000.

Adanya perkembangan ilmu pengetahuan dan tehnologi yang sangat cepat dewasa ini. Ternyata mampu menimbulkan ketegangan pikiran, kecemasan, kehampaan, keterpurukan, keputusasaan dan berbagai penyakit mental maupun spiritual dalam diri seseorang. Yang mempunyai dampak sangat berbahaya bagi kehidupan manusia. Kondisi yang demikian itu, pada dasarnya disebabkan karena manusia modern saat ini tidak mampu memberikan makna dan nilai dalam hidupnya atau bodoh secara spiritual.

Rasa hampa, hidup tanpa makna dan jiwa yang didera rasa cemas merupakan kondisi batin yang dialami masyarakat kita saat ini. Contoh kehampaan makna hidup ini adalah tipe manusia *giroskop,* seperti yang dialami multimuliuner Randolph Hears yang memiliki kekuasan dan kekayaan, tetapi tidak berdaya dan selalu merasa cemas kekuasaan akan hilang (Toto Tasmara, 2001:142). Sehingga dewasa ini ditengah-tengah peradaban modern yang penuh problematika dan sangat kompleks. Modal spiritual atau kecerdasan spiritual menjadi semakin penting peranannya, karena dengan IQ atau kecerdasan intelektual yang tinggi dan kematangan emosional (kecerdasan emosional) ternyata belum mampu mengantarkan manusia pada kebermaknaan/hidup. Padahal kebermaknaan hidup merupakan motivasi bagi manusia untuk melakukan segala tindakan dan aktivitas dalam kehidupanya.

Hidup yang berguna dan bermanfaat adalah hidup yang terus memberikan makna baik pada diri sendiri maupun terhadap orang lain. Kebermaknaan hidup akan memberikan perasaan hidup yang penuh kedamian, ketenangan, kebahagian dan terbebas dari konflik interest yang dapat menimbulkan stress dalam diri seseorang.

Akhir kata, penulis berharap semoga karya sederhana ini dapat memberikan kebermanfaatan bagi masyarakat luas, dan bernilai ibadah di hadapan Allah SWT. Aamiin.

Terima kasih.

Penulis

Daftar Isi

BAB I
Pendahuluan

Pengetahuan manusia tentang dirinya menurut Alaxis Caerel masih relatif sedikit dibanding dengan sisi-sisi yang belum terungkap dan masih menjadi sebuah misteri. Manusia adalah makhluk yang penuh dengan misteri dan kompleks. Sehingga menurut sebuah penelitian ilmiah diketahui, bahwa manusia yang dianggap telah berperadaban hanya baru menggunakan potensi intelektualnya berkisar 5%-7%. Sementara orang yang dianggap jenius dan telah menyumbangkan perubahan dalam dunia pun baru menggunakan potensi intelektualnya tidak lebih dari 14% (Jurnal Tasawuf, 2000).

Secara alamiah dalam diri manusia tersimpan berbagai potensi. Namun tidak semua potensi yang dimiliki manusia dapat berkembang dengan baik dan optimal. Bahkan tidak sedikit manusia yang tidak mengetahui potensi yang tersebar di dalam dirinya. Ketidaktahuan mengenai potensi diri ini, menjadikan potensi-potensi tersebut tidak tergali dan berfungsi dengan baik. Sehingga menyebabkan manusia dapat mengalami kesulitan dalam mengatasi berbagai persoalan yang muncul di tengah-tengah kehidupanya.

Salah satu konsekuensi logis dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat cepat dewasa ini, adalah munculnya berbagai peristiwa yang mengejutkan dan tidak masuk akal. Seperti anak yang membunuh orang tuanya, pemerkosaan dan munculnya gejala-gejala sosial yang semakin tidak sehat, seperti stabilitas sosial politik yang tidak terjamin, rasa kepedulian sosial

yang semakin menipis, kesenjangan sosial yang dalam, perpecahan antar kelompok massa, tindak kriminalitas, atau bahkan pemimpin Agama yang kalap melakukan tindakan tidak senonoh. Pada sisi yang lebih beradab, tidak jarang kita temui di tengah-tengah masyarakat kita orang yang secara material cukup dan memiliki fisik yang sehat tetapi mereka tidak mampu merasakan kebahagian dan ketenangan batin. Hal tersebut disebabkan karena mereka mengalami krisis makna dan nilai. Mereka selalu merasa cemas, gelisah, ketakutan yang mendalam dan keputusasaan yang munjurus pada tindakan nekat bunuh diri. Realitas kehidupan yang demikian dapat memunculkan ketegangan pikiran dan tekanan emosional atau stres pada seseorang.

Stres mempunyai pengaruh yang buruk dan berakibat sangat serius bagi kehidupan manusia. Stein dan Howard (2002) mengatakan, stres dapat menimbulkan kecemasan, kurang konsentrasi, tidak mampu mengambil keputusan dengan baik, depresi, sulit tidur dan menyebabkan penyakit fisik, seperti sesak napas, sakit dada, rasal mual dan lain-lain. Lebih dari itu, stres juga dapat menyebabkan hilangnya motivasi dan tujuan hidup seseorang, keputusasaan yang menjurus pada tindakan bunuh diri, kesepian dan depresi klinis yang berat atau bahkan penyakit jiwa (*skizofrenia)*.

Dalam kehidupan manusia stres merupakan bagian persoalan yang tidak terpisahkan. Karena pada dasarnya setiap manusia berpotensi untuk mengalami stres, meski stres yang dialami masing-masing orang tidak sama. Seseorang bisa mengalami stres yang ringan, sedang dan stres yang berat. Tergantung dari tinggi rendahnya kedewasaan, kematangan emosi dan spiritual seseorang.

Adanya perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan yang sangat cepat dewasa ini telah mengantarkan manusia pada peradaban modern. Idealnya manusia modern adalah manusia yang mampu berpikir rasional dan mampu memanfaatkan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah dicapai dengan sebaik-baiknya untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Dan mampu memadukan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan nilai-nilai kemanusian dengan baik dan seimbang sehingga menjadikan

hidupnya lebih bijak dan arif. Namun pada kenyataannya lain, ternyata sebagian besar manusia modern saat ini, justru kualitas kemanusiannya lebih rendah dibandingkan dengan kemajuan teknologi dan kemajuan berpikir yang telah dicapai. Hal tersebut dapat menjadi sebab munculnya ketegangan pikiran dan emosional atau yang sering disebut dengan istilah stres.

Seiring dengan itu, upaya pencegahan dan penanganan stres juga mengalami perkembangan yang cukup pesat. Dari yang berbentuk pelatihan-pelatihan, seperti menejemen *qalbu*, kursus ketrampilan*, mabit* (malam bina iman dan takwa). Atau yang saat ini menarik minat masyarakat luas adalah dengan pendalaman dan peningkatan potensi kecerdasan manusia baik kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual secara utuh.

Kecerdasan adalah potensi alamiah (*fitrah*) yang dimiliki manusia. Sebagai anugerah tertinggi dari Allah SWT dan yang memuliakan manusia dengan makhluk lain. Indikasi adanya potensi kecerdasan pada manusia ini, sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an yang mengajak manusia untuk mengadakan pemikiran dan penalaran terhadap segala fonomena yang terjadi di tengah-tengah kehidupannya. Allah berfirman dalam Al-Qur'an,

أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ(17) وَإِلَى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفِعَتْ(18) وَإِلَى الْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ(19) وَإِلَى الْأَرْضِ كَيْفَ سُطِحَتْ(20). (الغاشية: 17–20)

"*Maka apakah mereka tidak memperhatikan unta bagaimana dia diciptakan? Dan langit, bagaimana ia ditinggikan? Dan gunung-gunung bagaimana ia ditegakkan? Dan bumi bagaimana ia dihamparkan*?" (QS. Al Ghasiyah:17-20).

Studi tentang potensi kecerdasan manusia secara ilmiah. Menurut Taufik Pasiak (2003), berawal dengan ditemukannya kecerdasan intelektual yang terletak pada otak bagian luar yang disebut dengan istilah *neocortex*, yang pertama kali diperkenalkan oleh William Strenz. Kemudian berkembang dengan ditemukannya

kecerdasan emosional (*Intelligence Emotional)* yang dipopulerkan Daniel Golemen yang berada pada *system limbic* otak manusia. Dan terakhir adalah kecerdasan spiritual atau *Spiritual Quotient; Spiritual Intelligence* yang terletak pada "*God Spot"* bagian dari *lobus temporal* otak manusia. Pertama kali digagas oleh Danah Zohar dan Ian Marshall dari Oxvord University dan Havard University, pada pertengahan tahun 2000.

Menurut Zohar dan Marshall, kecerdasan spiritual merupakan landasan/ dasar untuk memfungsikan kecerdasan emosional dan kecerdasan intelektual secara efektif. Ia adalah kecerdasan yang dapat membangun diri manusia dengan utuh secara intelektual, emosional dan spiritual. Sehingga membantu manusia untuk menjalani kehidupan dengan lebih bijak dan arif.

Lebih lanjut, Zohar dan Marshall (2001) mendifinisikan kecerdasan spiritual sebagai sebuah kecerdasan untuk berhadapan dan memecahkan masalah yang berkaitan dengan nilai dan makna. Kecerdasan yang dapat membantu dan menyembuhkan diri manusia dari ketidakberdayaan dan keterpurukan yang disebabkan karena kecemasan dan ketakutan yang disebabkan krisis makna dan nilai. Lebih mendalam mereka menyebutkan bahwa kecerdasan spiritual dapat digunakan untuk menilai dan menempatkan hidup manusia dalam konteks makna yang lebih luas dan mendalam.

Sedangkan dari sudut pandang Islam, Ary Ginanjar Agustian (2003) medefinisikan kecerdasan spiritual sebagai kemampuan untuk memberikan makna terhadap setiap perilaku dan kegiatan, melalui langkah-langkah dan pemikiran yang bersifat fitrah menuju manusia yang seutuhnya (*khanif*) dan memiliki pola pemikiran yang *tauhidi (integrallistic)* serta bersifat hanya kepada Allah.

Kecerdasan spiritual merupakan produk pemikiran barat modern. Ia adalah satu-satunya jenis kecerdasan pada manusia yang fokus kajiannya pada demensi spiritual dengan riset ilmiah yang sangat komprehensif dan mendalam tentang aktivitas otak manusia. Dan pada umumnya memisahkan diri dengan perspektif Agama. Hal demikian memberi memotivasi kepada penulis untuk mengadakan

penelitian tentang konsep tersebut dengan tinjuan Bimbingan Konseling Islam.

Dalam penelitian ini penulis akan mendiskripsikan konsep kecerdasan spiritual Danah Zohar dan Ian Marshall dengan lebih mendalam dan komprehensif. Dan mencari kandungan keagamaan (Islam) yang terdapat didalamnya. Lebih dari itu penulis juga berusaha memadukan konsep tersebut dengan ajaran Islam dengan harapan untuk mendapatkan titik temu antara konsep kecerdasan spiritual dengan konsep Bimbingan Penyeluhuan Islam. Sehingga konsep tersebut dapat dipergunakan untuk mencegah munculnya stres dengan pendekatan Bimbingan Konseling Islam.

BAB II

Konsep Dasar Kecerdasan Manusia

Al-Qur'an menjelaskan manusia adalah makhluk yang paling sempurna dan paling tinggi derajatnya di antara makhluk-makhluk ciptaan Allah yang lain. Ia adalah puncak tertinggi dan terbaik ciptaan Allah SWT.

لَقَدْ خَلَقْنَا الإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

"Sesungguhnya telah Aku ciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya" (QS. At-Tin: 4).

Keistimewaan manusia dibandingkan dengan makhluk ciptaan Tuhan yang lain adalah disamping manusia diberi kesempurnaan dan keindahan secara fisik, manusia juga dibekali berbagai potensi yang tersebar dalam dirinya. Dan salah satu potensi manusia yang sangat berharga adalah potensi kecerdasan. Adanya potensi kecerdasan dalam diri manusia, sebagaimana disebutkan dalam hadist Nabi yang Artinya, *"Barang siapa yang Allah* menginginkan *kebaikan kepadanya. Maka Dia (Allah) akan memahamkan Agama baginya"* (HR. Al Syaukani Abu Dawud dan Tarmizi).

Menurut Taufik Pasiak (2003), studi tentang potensi kecerdasan manusia secara ilmiah berawal dengan ditemukannya kecerdasan intelektual atau IQ yang sudah hampir seratus tahun lalu diperkenalkan Wiliam Strenz. Terletak pada otak bagian luar yang disebut dengan *neocortex*. Indikasi adanya kecerdasan intelektual ini

disebutkan dalam Al-Qur'an yang mengajak manusia untuk mengadakan pemikiran dan penalaran terhadap segala fonemena yang terjadi di tengah-tengah kehidupannya. Allah berfirman,

أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ(17) وَإِلَى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفِعَتْ(18)

وَإِلَى الْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ(19) وَإِلَى الْأَرْضِ كَيْفَ سُطِحَتْ(20).

"*Maka apakah mereka tidak memperhatikan unta bagaimana dia diciptakan?. Dan langit, bagaimana ia ditinggikan?. Dan gunung-gunung bagaimana ia ditegakkan?. Dan bumi bagaimana ia dihamparkan*?" (QS. Al Ghasiyah:17-20).

Penggalan ayat di atas menunjukan jika dalam diri manusia tersimpan potensi kecerdasan intelektual. Karenanya manusia dianjurkan untuk memfungsikan dan memanfaatkan potensi tersebut dengan sebaik-baiknya untuk memikirkan, mengadakan penalaran dan berusaha mencari jawaban dari setiap persoalan yang terjadi dalam kehidupanya dengan menggunakan logika atau akal rasional.

Kecerdasan intelektual menurut Binet dan Simon dan Taufik Pasiak, (2003) yakni kemampuan manusia yang berkaitan dengan pengetahuan praktis, daya ingat *(memory),* daya nalar *(reasoning),* perbendaharaan kata dan pemecahan masalah *(vocabolary and problem solving*).

Dengan demikian pola pemikiran kecerdasan intelektual mempunyai kekhasan tersendiri yakni rasional dan logis. Hal tersebut ditegaskan Khavari (2000) dan Sukidi (2002), yang mengatakan, IQ atau kecerdasan intelektual merupakan fakultas rasional dalam diri manusia (*reasoning faculty)*.

Pola berpikir kecerdasan intelektual yang cenderung rasional dan logis ini menjadikan kemampuan kecerdasan intelektual sangat terbatas. Cerdas secara intelektual memungkinkan seseorang memiliki kemampuan untuk memecahkan berbagai persoalan yang bersifat rasional dan logis. Namun Ia akan mengalami kesulitan ketika dihadapkan pada persoalan-persoalan yang bersifat *intuitif* dan

esoterik yang berada di luar jangkuan nalar dan logika manusia. Sehingga kecerdasan intelektual memerlukan penyeimbang berupa kecerdasan lain. Sebuah kecerdasan yang mampu menyentuh/ menjangkau pada aspek *intiutif* dan *esoteric*, yakni kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual.

Berdasarkan pada penemuan dalam *neorosisain* diketahui bahwa, kecerdasan emosional terletak pada *system limbic* otak manusia yang pertama kali diperkenalkan oleh Daniel Golemen. Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali perasaan, meraih dan membangkitkan perasaan, membantu pikiran untuk memahami perasaan dan maknanya. Dan mengendalikan perasaan secara mendalam sehingga membantu perkembangan emosi dan intelektual seseorang (Stein dan Howard, 2002). Dengan kata lain, kecerdasan emosional merupakan serangkian kecakapan yang memungkinkan kita untuk melapangkan jalan dunia yang rumit – aspek pribadi sosial dan pertahanan dari seluruh kecerdasan. Akal sehat yang penuh misteri dan kepekaan yang penting untuk berfungsi secara efektif setiap hari.

Sedangkan Usman Najati (2003) mengatakan, kecerdasan emosional merupakan kecerdasan yang bisa memotivasi kondisi psikologis seseorang menjadi pribadi-pribadi yang matang yang terwujud dalam bentuk kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi dan pengaruh manusia. Lebih jauh Daniel Golemen penemu istilah kecerdasn emosional berpendapat, *Emosional Qoutient* adalah kemampuan seseorang untuk mengatur kehidupan emosinya dengan *intelligence.* Menjaga keselarasan emosi dan mengungkapkannya melalui ketrampilan kesadaran diri, motivasi diri, empati dan ketrampilan sosial (Stein dan Howard, 2002). Ditambahkan oleh Khavari (2000) yang mengatakan, kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengatur emosinya, "*Emosional Intelegence is the ability to manage emotions,* lebih lanjut Ia menegaskan "*It is the feeling faculty*".

Dengan demikian kecerdasan emosional menggambarkan suatu tahapan emosi yang mapan teguh dan stabil. Dan memungkinkan seseorang memeliki kemampuan untuk berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan sosialnya secara berkesan dan harmonis, mampu berempati terhadap orang lain, mempunyai tanggung jawab sosial yang tinggi, sadar diri dan percaya diri.

Belum sempat kita mencerna konsep kecerdasan intelektual (IQ) dan kecerdasan emosional (EQ) dengan lebih mendalam serta kita aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Baru-baru ini, di awal abad melinium seorang fisikawan dan psikiater dari Inggris, Danah Zohar dan Ian Marshall memperkenalkan kecerdasan atau "Q" bentuk ketiga yang disebut dengan istilah *Spiritual Intelligence* atau *Spiritual Quotient* yang dipopulerkan melalui karya ilmiah mereka *SQ*: *Spiritual Intelligence-The Ultimate Intelligence,* yang mendasarkan pada hasil penemuan para *neorolog* dan *psikolog* tentang aktivitas *God Spot* atau "Titik Tuhan" yang teletak di daerah temporal *(lobus temporal)* otak manusia.

A. Kecerdasan Spiritual Menurut Para Ahli

Kecerdasan spiritual (SQ) merupakan temuan terkini yang pertama kali digagas oleh Danah Zohar bersama suaminya Ian Marshall. Masing-masing dari Havard University dan Oxvord University melalui riset ilmiah yang sangat komprehensif dan mendalam. Dengan mendasarkan pada penemuan penelitian para *psikolog* dan *neorolog* tentang aktivitas otak manusia.

Secara umum kecerdasan spiritual menurut Zohar dan Marshall (2000), adalah kecerdasan tertinggi (*ultimate intelligence*) yang dimiliki manusia. Dan sekaligus sebagai landasan untuk dapat memfungsikan kecerdasan emosional dan intelektual secara efektif. Ia adalah kecerdasan yang dapat membangun diri manusia dengan utuh secara intelektual, emosional dan spiritual. Lebih lanjut mereka mengatakan, bahwa kecerdasan spiritual adalah kecerdasan yang dapat digunakan untuk menghadapi dan memecahkan masalah yang berkaitan dengan masalah nilai dan makna. Yakni sebuah kecerdasan

untuk menempatkan perilaku dan hidup manusia dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya. Dan kecerdasan yang dapat digunakan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan orang lain.

Alfathri Adlen (2003) menegaskan, kecerdasan spiritual merupakan tawaran pemikiran terhadap setiap tindakan atau jalan hidup seseorang untuk lebih bermakna dibandingkan dengan orang lain. Kemampuan manusia untuk menempatkan perilaku dan tindakannya lebih bermakna baik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain, dalam Islam dikategorikan sebagai manusia terbaik di antara manusia lain. Hal ini sebagaimana sabda Nabi Muhammad yang artinya, *Sebaik-baiknya manusia adalah manusia yang bermanfaat (mampu memberi makna) bagi orang lain* (Al-Hadist).

Lebih mendalam, menurut Taufik Pasiak (2003), *Spiritual Quotient* sebagai kecerdasan yang berkaitan dengan hal-hal *transcendent*. Hal-hal yang "mengatasi" waktu, Ia melampui waktu, melampui kekinian dan pengalaman manusia. Ia adalah bagian terdalam dan terpenting bagi manusia. Sementara Khavary (2000:23), menganggap "*Spiritual Intelligence is the faculty of our non material dimension – The human soul. It is the diamond in the soul that every one of us has".* Kecerdasan spiritual merupakan dimensi non material manusia atau jiwa manusia. Ia adalah sesuatu yang sangat berharga bagi kehidupan manusia dimana setiap orang memilikinya.

Pendapat yang berbeda disampaikan Senetar yang mengatakan, *Spiritual Quotient* adalah pemikiran yang terilhami (tercerahkan). Ia adalah cahaya ciuman kehidupan yang membangunkan keindahan tidur kita dan melibatkan kemampuan menghidupkan kebenaran yang paling dalam. Itu berarti mewujudkan hal terbaik, utuh dan hal paling manusiawi dalam batin (Sukidi, 2001). Karena kecerdasan spiritual mampu menghidupkan kebenaran yang paling dalam dan hal yang paling manusiawi pada seseorang atau menghidupkan fitrah kemanusian manusia. Maka kecerdasan spiritual akan memberikan kemampuan pada manusia untuk membedakan antara kebaikan dan

kejahatan serta membantunya untuk bertindak sesuai dengan fitrah kemanusiannya yang cenderung kepada kebenaran (*hanif*).

Kecenderungan manusia untuk bertindak sesuai dengan fitrah inilah, yang menjadikan manusia sebagai makhluk spiritual dan yang menuntun manusia untuk senantiasa berbuat kebajikan dan enggan untuk menyebabkan kerusakan dalam kehidupanya. Dalam kerangka inilah Allah berfirman,

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِك

َلدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ(الروم: 30)

"Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada yang benar. Fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrahnya itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. Itulah Agama yang lurus tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahuinya" (QS.Ar Rum:30).

B. Kecerdasan Spiritual dalam Persepektif Islam

Pada dasarnya setiap agama memiliki demensi yang dapat mengembangkan kecerdasan spiritual yakni pada demensi batiniah *(esoteric)* (Subandi, 2001). Sukidi (2001) menyebutkan, demensi *esoteric* dalam Islam adalah tasawuf atau sufisme. Ketinggian spiritualitas seseorang dalam dunia tasawuf dapat dilihat dari seberapa kedekatan seseorang dengan Allah SWT. Kedekatan ini mampu memberikan makna dan nilai dalam kehidupan seseorang. Orang yang dekat dengan Allah akan senantiasa mengingat Allah, kapan dan dimanapun Ia berada. Sehingga jiwa dan hatinya merasa tenang dan tentram, Allah berfirman,

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ(الرعد: 28)

"Yaitu orang-orang yang beriman dan hati (kalbu) mereka menjadi tentram dengan mengigat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah qolbu menjadi tentram. (QS: Ar Ra'du:28).

Dalam konsepsi Islam, kecerdasan intelektual dapat dihubungkan dengan kecerdasan akal pikiran dan kecerdasan emosional lebih dihubungkan dengan emosi diri atau *nafs.* Maka kecerdasan spiritual mengaju pada kecerdasan jiwa atau kalbu (Sukidi, 2001). Sedangkan menurut Toto Tasmara (2001) dan dipertegas Sulaiman Al Kumay (2003), kata lain dari kecerdasan spiritual dalam konsepsi Islam adalah kecerdasan ruhaniah (*Transendent Intelligence*).

Toto Tasmara (2001) mendifinisikan, *Transendent Intelligence* atau kecerdasan ruhaniah sebagai sebuah kecerdasan yang berpusat pada rasa cinta yang mendalam kepada Allah Rabbal Alamin dan seluruh ciptaanNya. Menurutnya bentuk cinta kepada Allah dan ciptaanNya ini terimplementasi dalam kehidupan sehari-hari, dalam bentuk menjalankan perintah dan menjauhi larangan Allah (*taqwa),* kemauan untuk memelihara lingkungan dan sesamanya dengan baik. Lebih lanjut, Tasmara (2001) mengatakan, cinta adalah sebuah kepedulian yang sangat kuat terhadap moral dan kemanusian. Cinta berarti sebuah kemampuan untuk membuka pintu pemaafan serta jauh dari sifat dendam dan benci. Ia menambahkan, bahwa cinta adalah sebuah keinginan untuk senantiasa memberi dan tidak mengharap balasan dari yang dicinta yang menggambarkan cinta yang tulus dan ikhlas yang semata karena mengharap ridha Allah SWT.

Sedangkan Ary Ginanjar Agustian (2002) dalam ESQ, mendifinisikan kecerdasan spiritual sebagai;

> "Kemampuan untuk memberi makna ibadah terhadap setiap perilaku dan kegiatan melalui langkah-langkah yang bersifat fitrah. Menuju manusia yang seutuhnya (*hanif*) dan memiliki pola pemikiran tauhidi (*integralistik*) serta berprinsip hanya kepada Allah."

Dan lebih mendalam Rusli Amien (2003) berpendapat, kecerdasan spiritual merupakan bentuk dari realisasi tauhid di dalam kehidupan manusia. Tauhid atau mengesakan Allah dengan tidak menyekutukanNya dengan suatu apapun yang secara formal tersusun

dalam kalimat “Pengakuan” (*syahadat*). Pengakuan akan tauhid (ke Esaan Allah) ini merupakan perjanjian awal yang dibuat antara manusia dengan sang penciptanya. Hal tersebut sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur’an yang artinya;

> *“Dan ingatlah ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak Adam dari sulbi mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka (seraya berfirman) Bukankah Aku ini Tuhanmu? Mereka menjawab ”Betul (Engkau Tuhan kami) kami menjadi saksi” (Kami lakukan yang demikian ini) agar di hari kiamat kamu tidak mengatakan ”Sesungguhnya kami (Bani Adam) orang-orang yang lengah terhadap keesaan Allah”* (QS. Al A’raf:172).

Dari penjelasan singkat di atas, dapat kita simpulkan bahwa kecerdasan spiritual dalam konsepsi Islam adalah sebuah kemampuan untuk meraih kebermaknaan dan kesuksesan hidup di dunia dan di akherat yang didasarkan pada keimanan kepada Allah SWT.

BAB III
Stres dan Penyebabnya

Adanya perubahan sosial yang sangat cepat sebagai konsekwensi logis dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini, menuntut manusia untuk mampu menyesuaikan dirinya dengan perubahan-perubahan tersebut. Namun pada kenyataannya, ternyata tidak semua orang mampu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan sosial yang terjadi ditengah-tengah kehidupanya, dengan baik tanpa menjadi berantakan. Bahkan pada sebagian orang adanya perubahan-perubahan sosial yang sangat cepat justru menjadikan beban, ketakutan, ketegangan pikiran dan tekanan emosional atau stres.

Stres adalah faktor pencetus, penyebab serta akibat dari suatu penyakit dan dapat menyebabkan taraf kesehatan fisik dan kesehatan jiwa dari orang yang bersangkutan menurun (Dadang Khawari, 1997).

Dalam hidup manusia stres adalah bagian persoalan yang tak terpisahkan. Karena setiap manusia dari berbagai lapisan masyarakat berpotensi untuk mengalami stres. Meskipun kadar stres yang dialami masing-masing individu tidak sama. Seseorang bisa mengalami stres yang ringan, sedang atau stres berat tergantung dari tinggi rendahnya kedewasaannya.

A. Pengertian Stres

Istilah stres sebenarnya bukan berasal dari psikologi maupun fisiologi melainkan dari fisika. Istilah ini pertama kali digunakan pada hewan dan manusia pada tahun 1930-an. Ketika itu, para ilmuwan penganut paham evolusi menunjukan bahwa pada masa lalu, dalam situasi tertentu yang mangancam, dapat menyebabkan gerakan tubuh tertentu. Lingkungan sekitar atau bahaya dapat menyebabkan tubuh menanggapi dengan *"lawan atau lari"* (Stein dan Howard, 2000). Reaksi tubuh ini merupakan indikasi adanya stres dalam diri seseorang.

Stres merupakan fenomena yang sangat unik. Sehingga menyebabkan para pakar dan ahli di bidang ilmu jiwa berbeda-beda dalam memberikan definisi tentang stres. Stres adalah tegangan pikiran yang terjadi pada seseorang. Demikian ditegaskan Khavary (2000) dalam bukunya *"Spiritual Intelligence Apartical Guide to Personal Happiness"* yang mengatakan, "*Stres is the tension of mind".* Sedangkan Hans Steyle seorang ahli fisiologi dan tokoh di bidang stres dari Universitas Montreall, merumuskan stres sebagai tanggapan tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap tututan atasnya. Manakala tututan terhadap tubuh berlebihan maka hal ini dinamakan *distress*. Tubuh akan berusaha menyelaraskan rasangan atau stres itu dalam bentuk penyesuian diri. Dalam banyak hal manusia akan cukup cepat untuk pulih kembali dari pengaruh-pengaruh pengalaman stres. Karena manusia mempunyai suplai yang baik dari energi penyesuain diri untuk dipakai dan diisi kembali bilamana diperlukan (Idrus Alkaf, tth).

Sedangkan Dadang Khawari (1997) mendifinisikan, stres sebagai tanggapan atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang bersifat nonfisik. Sementara Idrus Alkaf, dalam buku "*Mengobati Stres dengan Dzikir dan Doa"* mengatakan, stres sebagai reaksi tubuh (*fisik*) akibat permasalahan kehidupan yang menimpa seseorang yang dapat menimbulkan gangguan fungsi *fa'al* organ tubuh.

Lebih mendalam Achdiat Agus (2003) menjelaskan, stres sebagai kondisi dinamis di mana individu dikonfrontir dengan kesempatan pembatas atau tuntutan yang berhubungan dengan apa yang diinginkan dan hasilnya dirasakan menjadi tidak menentu serta penting. Dan menurut Richard Lazarus, stres adalah hubungan khusus antara seseorang dengan lingkungannya yang dianggap melampui kemampuan dan membahayakan kesejahteraannya (Qomari Anwar, 2003).

Dari beberapa definisi yang telah dikemukakan di atas, dapat dikatakan secara umum bahwa stres adalah kondisi seseorang dengan rasa tegang dan cemas, takut dan khawatir yang disebabkan karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan manusia yang disertai dengan ketegangan emosional dan mempunyai pengaruh terhadap kondisi fisik maupun *psikis* (mental) seseorang. Kondisi seperti ini dalam Al-Qur'an digambarkan dengan "*Al-hal'u"* suatu kondisi saat seseorang mengalami ketidakberdayaan dalam menghadapi problematika hidup yang dirasakan menekan dan menegangkan. Dalam kerangka ini Al-Qur'an menerangkan,

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا(19) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا(20) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا(21).

(المعارج:19−21)

"Sesengguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila Ia di timpa kesusahan Ia bekeluh kesah. Dan apabila Ia mendapat kebaikan Ia amat kikir". (QS.Al Ma'arij:19-21).

B. Penyebab Stres

Penyebab munculnya stres dalam bahasa ilmu jiwa disebut dengan istilah *stressor.* Secara umum *stressor* dapat berupa faktor internal dan faktor ekternal. Faktor internal stresor dapat berupa perilaku, kebiasaan, kondisi fisik (tubuh), gen dan lain-lain. Sedangkan faktor ekternal berupa faktor alam, lingkungan, masyarakat, keluarga dan lain-lain.

Berkaitan dengan penyebab munculnya stres ini, dengan cukup sistematis Dadang Khawari (1997) membagi jenis-jenis *stresor psikososial* sebagai berikut;

1. Perkawinan
   Berbagai masalah perkawinan merupakan sumber stres yang dialami seseorang, misalnya pertengkaran, perpisahan, pencurian, kematian, salah satu dari pasangan tidak setia dan lain-lain. Stresor perkawinan ini dapat menyebabkan seseorang jatuh pada depresi dan kecemasan.
2. Problem Orang Tua
   Permasalahan yang dihadapi orang tua, misalnya tidak mempunya anak, kebanyakan anak, anak sakit, hubungan yang tidak baik dengan mertua, ipar besan dan lain sebagainya. Permasalahan tersebut di atas dapat merupakan sumber stres yang pada giliranya seseorang dapat jatuh pada depresi dan kecemasan.
3. Hubungan Interpersonal
   Gangguan ini dapat berupa hubungan dengan kawan dekat yang mengalami konflik, konflik dengan kekasih, konflik antara atasan dengan bawahan dan lain-lain. Konflik hubungan interpersonal ini dapat merupakan sumber stres sehingga yang bersangkutan dapat mengalami depresi dan kecemasan karenanya.
4. Pekerjaan
   Masalah pekerjaan merupakan sumber stres yang menduduki urutan kedua setelah perkawinan, banyak orang menderita depresi dan kecemasan karena masalah pekerjaan. Misalnya, pekerjaan terlalu banyak, pekerjaan tidak cocok, mutasi jabatan, kenaikan pangkat, pensiun, pemutusan hubungan kerja (PHK) dan lain-lain.
5. Lingkungan Hidup
   Kondisi lingkungan yang buruk besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang, misalnya soal perumahan, pindah tempat tinggal, penggusuran, hidup dalam lingkungan yang rawan (kriminalitas) dan lain-lain. Rasa tercekam dan tidak merasa

aman ini amat mengganggu ketenangan dan ketentraman hidup, sehingga tidak jarang orang jatuh ke dalam depresi dan kecemasan.

6. Keuangan
   Masalah keuangan (kondisi sosial ekonomi) yang tidak sehat misalnya pendapatan jauh lebih rendah dari pengeluaran, kebangkrutan usaha, soal warisan dan sebagainya. Problem keuangan sangat berpengaruh pada kesehatan jiwa seseorang dan sering kali masalah keuangan ini merupakan faktor yang membuat seseorang jatuh dalam depresi dan kecemasan.
7. Hukum
   Keterlibatan seseorang dalam masalah hukum dapat menjadi sumber stres pula, misalnya tuntutan hukuman, penjara, pengadilan dan lain-lain.
8. Perkembangan
   Masalah perkembangan baik fisik maupun mental seseorang, misalnya masa remaja, masa dewasa, monopause, lanjut usia dan lain-lain.
9. Penyakit Fisik atau Cidera
   Sumber stres yang dapat menimbulkan kecemasan dan depresi di sini adalah kecelakaan, aborsi dan lain-lain.
10. Faktor Keluarga
    Yang dimaksud di sini adalah faktor stres yang dialami anak-anak yang disebabkan kondisi keluarga yang tidak baik.
11. Lain-lain
    Stressor kehidupan lainya yang dapat menimbulkan depresi dan kecemasan antara lain, bencana alam, kebakaran, pemerkosaan, kehamilan di luar nikah dan sebagainya.

Dalam konsepsi Islam secara tidak langsung stres juga dapat disebabkan karena adanya rasa iri hati, perasaan dengki, mudah terpengaruh, tidak mempunyai prinsip (Iman), marah yang berlebih-lebihan, tidak mempunyai keteguhan, ceroboh, serakah (Tamak), hidup boros, bakhil, kurang bersyukur dan tidak mempunyai rasa

persahabatan dengan orang lain. Lebih mendalam Al-Qur'an menyatakan, adanya ketakutan, kemiskinan, cacat tubuh, kekurangan harta dan cobaan yang ditimpakan Allah SWT dan tidak disikapi dengan penuh kesabaran dan tawakal merupakan sumber munculnya stres. Allah berfirman,

> *"Dan sesungguhnya manusia akan Kami berikan cobaan berupa ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, kekurangan diri dan buah-buahan; maka bergembiralah orang yang bersabar"*(Q.S.Al Baqarrah:155).

Selain itu stres juga dapat disebabkan karena adanya situasi sosial politik yang tidak stabil, krisis moneter, masuknya budaya asing yang bertentangan dengan budaya lokal, perubahan sosial yang cepat dan perkembangan ilmu pengetahuan yang pesat. Sedangkan menurut Granc Brecht, banyak hal yang dapat mendorong munculnya stres pada seseorang bahkan boleh jadi semua persoalan hidup atau berbagai peristiwa yang terjadi, apalagi yang bersifat kelemahan-kelemahan, antara lain perubahan yang begitu drastis, tuntutan yang terlalu besar, rangsangan yang tidak cukup memadai, situasi dan keadaan diri mereka sendiri, rasa khawatir yang belebihan, kemampuan berkomunikasi yang minim dan lain-lain (Qomari Anwar, 2003).

Dengan demikian pada dasarnya stres bisa terjadi karena manusia begitu kuat dalam mengejar keinginan dan kebutuhannya dengan menggunakan segala kekuatan dan potensinya, sehingga cenderung lupa bahwa mereka memilki keterbatasan dalam berbagai hal. Dengan kata lain, stres dapat menimpa seseorang karena adanya ketidakseimbangan antara kebutuhan dengan kemampuan.

BAB IV
Gejala Stres dan Dampaknya

A. Indikasi dan Gejala Stres

Pada umumnya stres timbul tidak secara mendadak dan tiba-tiba, melainkan melalui tahapan-tahapan tertentu. Sayangnya banyak orang yang tidak mengetahui kapan munculnya stres tersebut. Bahkan seseorang sering tidak menyadari bila dirinya sedang terkena stres.

Untuk mengenali apakah seseorang terkena stres atau tidak, sebenarnya bukanlah hal yang sulit. Bukan hanya para pakar atau ahli di bidang ilmu jiwa yang bisa mengenali ada tidaknya stres menimpa seseorang. Orang awam pun dapat dengan mudah mengenali ada tidaknya stres menimpa seseorang.

Qomari Anwar (2003) menyebutkan, salah satu gejala yang sangat mudah kita lihat ketika seseorang berpotensi terkena stres adalah ketika seseorang bersikap terlalu defensif. Sedangkan Davis (1981), Nelson (2003) dan Achdiat Agus (2003) mengelompokan indikasi/tanda seseorang yang terkena stres sebagai berikut.

1. Perasaan *(feelling)* yang meliputi;
   - Merasa khawatir, cemas atau gelisah *(feelling exinxious)*
   - Merasa ketakutan atau ciut hati *(felling scared)*
   - Merasa mudah marah *(felling irritable)*
   - Merasa suka murung *(felling moody)*
   - Merasa tidak mampu menanggulangi *(felling of anability cope)*

2. Pikiran *(thaught)* hal ini meliputi;
   - Penghargaan atas diri yang rendah *(low self esteem)*
   - Takut gagal *(faer of failure)*
   - Tidak mampu berkonsentrasi *(anability to concentrate)*
   - Mudah bertindak memalukan *(embbarasing easly)*
   - Susah/Cemas akan masa depan *(warring abaut the future)*
   - Mudah lupa *(forgetfullnes)*
   - Emosi tidak stabil *(emosional instability)*
3. Perilaku *(behaviuor)* yang meliputi;
   - Bila berbicara gagap atau gugup dan kesukaran berbicara lainya *(stuttering and other speech dificulties)*
   - Sulit bekerja sama *(uncooperative activity)*
   - Tidak mampu rilax *(inability to relax)*
   - Menangis tanpa alasan yang jelas *(criying for no apparent reason)*
   - Bertindak menuruti kata hati *(acting impulsively)*
   - Mudah terkejut atau kaget *(strating easily)*
   - Ketawa dalam anggukan tinggi dan nada suara gelisah
   - Mengregetakakn gigi *(greending teeth)*
   - Merokok meningkat *(increasing smoking)*
   - Penggunaan obat-obatan dan alkohol meningkat *(increasing use of drug and alcohol)*
   - Mudah mendapat kecelakaan (*being accident prone)*
   - Kehilangan nafsu atau selera makan berlebihan *(losing appitate or overeating)*
4. Tubuh *(phisice)* hal ini meliputi;
   - Berkeringat *(presperation/sweaty)*
   - Serangan jantung meningkat *(increased heart beat)*
   - Menggigil atau gemetar *(trembeeling)*
   - Gelisah *(nervaous)*
   - Mudah letih *(terring easly)*
   - Mempunyai persoalan dengan tidur *(sleeping problem)*
   - Diare/ ketidaksanggupan mencerna *(diaerhe/indisgestion)*
   - Sering kencing *(urinating frequantly)*

- Sakit kepala *(headaches)*
- Tekanan darah tinggi *(high blood pressure)*
- Leher sakit atau punggung agak turun *(pain in the neck and or lower back)*
- Nafsu makan hilang, menurun atau bahkan makan berlebihan *(loss of appitate or overeating)*
- Rentan terhadap penyakit *(susceptibility to illness)*
- Pencernaan bermasalah *(disgestive problem)*
- Gelisah dan tegang *(nerveous and tension)*
- Susah berkelanjutan *(cronich woory)*

Gejala-gejala stres yang dikemukakan Davis dan Nelson di atas, tampak masih sangat individual, sehingga akan sangat memungkinkan satu orang dengan orang lain mengalami gejala/tanda yang berbeda-beda. Hal tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

> "Andi dan Mamad mengalami stress. Andi mengalami gejala merasa gelisah, cemas, sulit tidur dan merasa rendah diri. Sedangkan Mamad mengalami gejala tidur terlalu berlebihan, makan berlebihan, tidak bisa konsentrasi, sering marah meledak-ledak tanpa sebab dan lain sebagainya".

Namun demikian, secara umum indikasi seorang terkena stres yang dikemukakan Davis dan Nelson di atas, sering menjadi gejala atau tanda orang yang sedang mengalami stres.

Paul Galbraith (2000), menambahkan tanda atau gejala orang yang sedang terkena stres, menurutnya orang yang sedang mengalami stres dapat dilihat dari beberapa hal seperti,

1. Reaksi berlebihan (sangat tidak sabaran atau marah meledak-ledak terhadap masalah yang kecil)
2. Konsumsi meningkat tajam, terutama pada alkohol, rokok dan minuman keras
3. Banyak makan atau hilang nafsu makan
4. Kemampuan kerja menurun dan tidak mampu mengambil keputusan dengan baik

5. Mengalami ganguan *psikosomatis,* seperti sakit kepala, kaku, leher, jantung berdebar dan gangguan kulit.

Sedangkan dalam hal perilaku orang yang terkena stres lebih mudah untuk dikenali. Biasanya ketika sedang mengalami stres seseorang tidak bisa duduk dengan tenang, berjalan mondar-mandir, mengepal-ngepalkan tangan dan mengacak-ngacak rambut. Selain itu kita juga dapat mengenali apakah seseorang sedang mengalami stres atau tidak dengan cara, melihat bagaimana reaksinya ketika menghadapi suatu perubahan besar dalam diri dan lingkungannya atau tatkala seseorang mendapatkan sesuatu yang tidak sesuai dengan harapannya. Bagaimana dengan sikap, pandangan maupun tindakan orang tersebut. Apakah mengalami perubahan yang sangat mencolok atau tidak, kalau orang tersebut mengalami perubahan yang sangat mencolok hal tersebut menandakan bila yang bersangkutan sedang megalami stres.

Kondisi jiwa seseorang akan dapat diketahui melalui sikap, perilaku atau penampilannya. Dengan fonomena itu seseorang dapat dinilai atau ditafsirkan bahwa Ia sedang terkena stres atau tidak. Ditambahkan oleh Hamdani Bakran Adz Dzaki (2001), yang menyebutkan beberapa indikasi jiwa yang tidak stabil atau sedang mengalami gangguan kejiwaan diantaranya adalah, orang yang mudah marah, dendam kusamat, pendengki (hasad), takabur (sombong, angkuh), suka pamer (*riya*), berburuk sangka (*su'uzhdzan*), rakus dan serakah, berputusasa, pemalas, kikir (*bakhil*) dan hilangnya perasaan malu.

B. Dampak dan Akibat Stres

Stres mempunyai dampak yang cukup serius dan berbahaya bagi kehidupan manusia. Bukan hanya pada segi psikis (jiwa: mental) tetapi stres juga mempunyai dampak yang berbahaya bagi kesehatan fisik seseorang. Achdiat Agus (2003) mengatakan, salah satu akibat yang dapat ditimbulkan dari stres adalah keadaan tidak berdaya yang

mengarah kepada keputusasaan dan keterpurukan kesehatan fisik dan mental yang dapat menciptakan depresi klinis yang berat.

Stres juga dapat menyebabkan seseorang kehilangan motivasi dan tujuan hidup. Terkurung pada kondisi yang selalu cemas dan ketakutan, merasa kosong dan hampa serta tidak mampu merasakan kebahagian. Selain beberapa hal yang telah disebutkan di atas menurut Idrus Alkaf (tth), stress juga menyebabkan otot-otot tubuh tegang, pegal linu, badan lemah mudah masuk angin, selalu gelisah dan tidak pernah merasa fit. Sedangkan dalam hal emosi orang tersebut akan sangat mudah marah dan sebaliknya cepat murung.

Dalam laporan penelitian dari Abraham Meyrson dari Boston, pada *American Acocationt Psikopatological Assocation,* disebutkan bahwa sebagian besar radang usus, asma, penyakit jantung, penyakit kulit yang di derita seorang pesien disebabkan oleh ketegangan pikiran (Rahim Salaby, 2003). Akibat lain yang dapat di timbulkan oleh stres adalah hilangnya sistem kekebalan tubuh sehingga menyebabkan seseorang mudah terserang penyakit.

Sedangkan dari sudat pandang Islami, Hamdani Bakran Adz Dzaki (2001) mengatakan, akibat buruk yang akan ditimbulkan oleh sikap, sifat dan perilaku yang tidak sehat secara psikologis adalah padam dan leyapnya *"Nur Ilahiyah"* yang menghidupkan kecerdasan-kecerdasan hakiki dari dalam diri seorang hamba. Sehingga Ia akan sangat sulit melakukan adaptasi, baik dengan lingkungan vertikal maupun lingkungan horisontalnya.

BAB V

Mengenal Danah Zohar dan IAN Marhall

A. Latar Belakang Pendidididikan

Danah Zohar dan Ian Marshall adalah sepasang suami istri yang saat ini tinggal di London, Inggris. Danah Zohar adalah sarjana fisika dan filsafat dari MIT *(Massachusett Institut of Tekhnologi)*. Dan saat ini sedang menyelesaikan *post graduate* di bidang agama, filsafat dan psikologi di Havard (Tasmara, 2001). Ia menjadi tenaga pengajar di oxvord *strategic leadership program di Oxvord University* dan *program leading edge di Oxvord Brookes University* (Zohar dan Marshall, 2000).

Sedangkan Ian Marshall adalah seorang psikiater, psikoterapis dan penulis beberapa makalah akademik mengenai sifat pikiran. Ia meraih gelar dalam bidang psikologi dan filsafat di Oxvord University dan mengambil gelar medisnya di London (Zohar dan Marshall, 2000). Dari merekalah konsep *Spiritual Quotient; Spiritual Intelligence* yang menarik minat banyak kalangan diperkenalkan. Melalui karya ilmiah mereka yang monumental dengan judul "*SQ: Intelligence Spiritual: The Ultimate Intelligence*" terbit pertengahan tahun 2000.

Sebagaimana diungkapkan Zohar dan Marshall, ada beberapa hal yang mendasari lahirnya konsep kecerdasan spiritual ini. diantaranya adalah kondisi masyarakat modern terutama di dunia barat yang tidak mampu merasakan kebahagian hidup yang

disebabkan karena mengalami krisis spiritual dan kehilangan makna hidup.

Konstruksi SQ (*Spiritual Quotient)* yang dibangun Zohar dan Marshall mendasarkan pada penemuan penelitian para ahli *neorolog* dan *psikolog* tentang aktivitas otak manusia. Terutama penemuan dari Micheal Passinger dan VS Ramanchandran tentang aktivitas *God Spot* atau "Titik Tuhan" yang berada di daerah temporal *(lobus temporal)* otak manusia. Konsep SQ ini pada dasarnya adalah upaya pengembangan lebih luas dari beberapa gagasan para psikolog. Seperti gagasan Viktor Frakl tentang logoterapi (aliran psikologi humanistik) dan C.G. Jung dengan psikologi transpersonalnya.

B. Karya Ilmiah Danah Zohar dan Ian Marshall

Danah Zohar dan Ian Marshall baik bersama ataupun sendirian telah banyak memberikan sumbangan pemikiran yang tidak kecil dalam perkembangan ilmu pengetahuan dewasa ini. Terutama dalam bidang filsafat dan psikologi.

Pada umumnya karya-karya mereka lebih terfokus pada kajian tentang pikiran dan otak manusia. Buku yang berjudul "*SQ: Spritual Intelligence - the Ultimate Intelligence",* merupakan salah satu karya ilmiah mereka melalui riset ilmiah yang sangat komprehensif dengan mendasarkan pada hasil penelitian para ahli *neorolog* dan *psikolog* tentang aktivitas otak manusia. Buku ini merupakan karya ilmiah mereka yang terakhir diterbitkan oleh Bloomsbury, London, 2000. Buku tersebut merupakan bagian dari *holisme quantum* yang aplikatif untuk kehidupan sehari-hari.

Sebelumnya Zohar dan Marshall telah menerbitkan buku-buku seperti, *The Quantum Self, The Quantum Society, Who Is Afraid of Scorodiger is Cat* dan *Reasoning the Corperate Brain* (Zohar dan Marshall, 2000).

Buku pertama mereka terbit pada tahun 1990 "*The Quantum Self*" Bloomsbury, London. Karya mereka ini merupakan dobrakan terhadap "*Elitisme Fisika Quantum"* yang oleh Fritjof Copra dilebur dengan "*Elitisme Mistik Timur"* menjadi "*Elitisme Mistisisme Zaman*

Baru". Dalam bukunya, Zohar dan Marshall meletakkan proses *quantum* di tengah-tengah kehidupan kita sehari-hari dengan menyatakan, bahwa proses berpikir kita yang biasa sehari-hari bukan hanya pengalaman mistik yang *esoteris*, melainkan pada dasarnya adalah proses *quantum* (Armahedi Mahzar, 2001).

Dilanjutkan dengan buku yang kedua *"The Quantum Society"* terbit tahun 1999 Flaminggo, London. Dalam buku kedua ini mereka mengatakan, bahwa masyarakat dunia harus ditata kembali menjadi masyarakat *quantum* yaitu sejumlah kumunitas-kumunitas kecil tatap muka yang berinteraksi secara dialogis serupa dengan model dialog internal yang terjadi dalam otak manusia. Mereka menyatakan, bahwa landasan fisika bagi keadaan manusia adalah proses *kondensasi base einstein quatum,* sel-sel syaraf yang menimbulkan *koherensi* gelombang listrik magnet di otak (Armahedi Mahzar, 2001).

Sedangkan buku yang berjudul "*Rewering the Corporate Brain"* yang terbit pada tahun 1997, merupakan buku di luar *trilogy quantum*. Dalam buku ini mereka menjelaskan adanya tiga jenis cara berpikir yaitu berpikir *serial*, berpikir *asosiatif* dan berpikir *quantum* (Armahedi Mahzar, 2001).

Konsep berpikir *quantum* inilah yang pada tahun 2000 menjelma menjadi *Intelligence Spiritual* yang lebih dikenal dengan istilah SQ (*Spiritual Quotient)* yang dipopulerkan melalui karya ilmiah mereka dengan judul "*SQ: Intelligence Spiritual: The Ultimate Intelligence*". Buku ini, merupakan buku terakhir dari *trilogy holisme quantum.* Seperti dalam pembahasan-pembahasan mereka sebelumnya, buku ini pun menjadikan otak sebagai kajian utama (wacana besar) mereka. Sedangkan *trilogi holisme quantum* sebagai bingkai yang membayangi wacana besar tersebut yang berkaitan dengan *mistisisme.*

BAB VI
Konsep Spiritual Intelligence

Pertengahan tahun 2000 dunia pendidikan dan psikologi dihenyakkan dengan penemuan barat modern tentang ukuran kecerdasan manusia setelah *Intelektual Quotient* dan *Emosional Quotient* yang mereka sebut dengan *Spiritual Intelligence* atau *Spiritual Quotient*. *Spiritual Intelligence* banyak menarik minat masyarakat luas tak terkecuali para tokoh Agama, termasuk para ulama Islam. Hal ini disebabkan karena penggunaan istilah "Spiritual" yang biasanya identik dengan Agama yang disematkan dalam ukuran kecerdasan tersebut.

Masalah spiritualitas manusia sebenarnya bukan hal yang baru. Sejak lama hal ini telah disadari oleh para ahli psikologi. Banyak tokoh-tokoh yang telah mengkaji masalah ini, semisal Wiliam James dengan bukunya yang monumental "*The Varieties of Religion Experience"* yang mendokumentasikan berbagai macam pengalaman spiritual/mistis dan Carl Gustav Jung yang secara tegas menyebutkan adanya bagian dalam diri manusia yang bersifat spiritual (Subandi, 2001).

Dalam mengkaji kecerdasan spiritual (SQ) Zohar dan Marshall tidak memberikan batasan secara difinitif. Akan tetapi mereka memberikan gambaran-gambaran dan penjelasan-penjelesan yang kesemuanya berkaitan dengan esensi dari SQ. Zohar dan Marshall (2000) berpendapat,

> *"Spiritual Quotient the intelligence with we edrees and solve problem of meaning and value. The intelligence with which we can place our action and our live in a wider, richer, meaning-giving context. The intelligence with which we can assess that one course of action or one life path is more meaningfull than anather. SQ is necessary effective funcioning of both IQ and EQ. It is our ultimate intelligence".*

Menurut mereka kecerdasan spiritual adalah kecerdasan yang dapat membantu manusia untuk menghadapi dan memecahkan berbagai persoalan yang berkaitan dengan masalah makna dan nilai. Sebuah kecerdasan yang akan membantu manusia untuk menempatkan tindakan dan hidupnya dalam konsteks makna yang lebih luas dan kaya. Ia adalah kecerdasan yang dapat dipergunakan untuk menilai bahwa tindakan dan hidup seseorang lebih bermakna dan bernilai dibandingkan dengan orang lain. Lebih dari itu, menurut mereka kecerdasan spiritual adalah *"Ultimate Intelligence"* kecerdasan tertinggi yang ada dan dimiliki manusia sekaligus sebagai syarat penting untuk dapat memfungsikan kecerdasan intelektual (IQ) dan kecerdasan emosional (EQ) secara efektive.

Lebih lanjut, Zohar dan Marshall (2000:4) menegaskan bahwa "*SQ is our deep intuitive sense of meaning and value our guide at the edge".* Kecerdasan spiritual adalah perasaan terdalam akan makna dan nilai yang dapat mengantarkan manusia pada kesuksesan dan kebahagian hidup. Mereka juga mengatakan, *Spiritual Quotient* adalah "*Our conscience"* karena kecerdasan spiritual menurut mereka adalah "*Soul Intelligence"* yang dapat membantu manusia untuk membangun dirinya dengan utuh secara intelektual, emosional dan spiritual. Dan sebuah kecerdasan yang dapat menyembuhkan manusia dari penyakit spiritual (*Spiritual Phatologi)* dan berbagai ganggauan kesehatan mental (jiwa). Seperti keterpurukan, kehinaan, ketidakberdayaan, keputusasaan, kecemasan, depresi dan stres.

Dikatakan kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan yang berada di luar diri yang mempunyai hubungan dengan kearifan di luar ego atau pikiran sadar. Ia adalah kesadaran yang tidak hanya mengakui nilai-nilai yang ada. Akan tetapi secara kreatif menemukan nilai-nilai baru. Karena kecerdasan spiritual tidak bergantung dengan budaya dan nilai-nilai yang telah ada dalam diri manusia, maka kecerdasan spiritual memungkinkan untuk menciptakan nilai-nilai baru. Dengan demikian, maka kecerdasan spiritual akan mendahului budaya dan ekpresi agama apapun. Dalam kerangka inilah Zohar dan Marshall (2000) menyimpulkan bahwa,

> *"Spiritual Quotient has no necessary conection to religion, for same people SQ may find a mode of expression taught formal religion but being religius daes not quarantee high SQ".*

Dalam pandangan Zohar dan Marshall (2000), manusia adalah "*Driven indeed by longing to find meaning and value in what we do and experience",* kata mereka manusia adalah makhluk yang senantiasa berusaha untuk menemukan dan mencari kebermaknaan hidup. Sehingga keinginan manusia untuk menjadikan hidupnya penuh makna dan nilai adalah keinginan yang sangat mendasar dan kuat, hal tersebut menjadikan dalam setiap aktivitas dan tindakannya, manusia selalu berusaha untuk mendapatkan dan menemukan kebermaknaan hidup. Dalam hal ini Zohar dan Marshall menegaskan dengan mengutip pendapat Viktor Frankle yang mengemukakan bahwa, pencarian akan makna hidup merupakan motivasi penting dalam hidup manusia. Pencarian inilah yang menjadikan manusia makhluk spiritual dan ketika kebutuhan akan makna tidak terpenuhi, maka hidupnya akan terasa dangkal dan hampa.

Karena penekanan pada makna dan nilai inilah, maka spritualitas dalam SQ tidak selalu dikaitkan dengan Agama. Dan menurut mereka seorang yang *atheis* dan *humanist* dapat mempunyai tingkat kecerdasan spiritual yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang beragama "*Many humanist and atheis have very high SQ.*

*Many actively and vaciferously religius people have very low SQ (*Zohar dan Marshall 2000).

Menurut Zohar dan Marshall untuk memperoleh kebermaknaan hidup banyak jalan yang dapat di tempuh. Kata mereka salah satu jalan untuk menjadikan hidup manusia lebih bermakna adalah dengan beragama. Selain itu, manusia juga akan menemukan makna hidupnya melalui bekerja, belajar, menolong sesama, melakukan intropeksi dan mengadakan perenungan tentang diri sendiri secara mendalam dan aktivitas-aktivitas lain yang bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Bahkan menurut mereka seseorang dapat memperoleh kebermaknaan hidupnya ketika sedang menghadapi penderitaan, keterpurukan dan kesusahan atau saat seseorang menemukan solusi dari masalah yang sedang dihadapi.

Dari gambaran dan penjelasan yang diberikan Zohar dan Marshall di atas, jelaslah bahwa mereka menekankan pada aspek nilai dan makna sebagi unsur terpenting dalam kecerdasan spiritual. Dengan demikian jantung atau intisari dari pemikiran kecerdasan spiritual Zohar dan Marshall tidak lebih pada "Proses pemaknaan hidup manusia untuk lebih bermakna".

Unsur lain dari kecerdasan spiritual, menurut Zohar dan Marshall adalah transedensi diri. Transendensi menurut Zohar dan Marshall (2000:60), adalah sesuatu yang membawa manusia "mengatasi", mengatasi masa kini, mengatasi rasa suka dan duka, bahkan mengatasi diri kita pada saat ini. Ia membawa kita melampui batas-batas pengetahuan dan pengalaman serta menempatkan pengetahuan dan pengalaman kita dalam konteks makna yang lebih luas. Transendensi diri merupakan kualitas tertinggi dalam kehidupan spiritual manusia. Dan dapat membawa manusia kepada kesadaran akan sesuatu yang luar biasa dan tidak terbatas, baik di dalam maupun di luar diri kita.

Transedensi diri merupakan unsur penting dalam kecerdasan spiritual, karena dengan kemampuan mentransedensi diri ini manusia dapat mencapai pusat (jantung) segala sesuatu. Berkaitan dengan ini, Zohar dan Marshall (2000) memberikan contoh di alam *analog*

dengan mengutip pendapat Pare dan Llinas tentang transedensi yang menggambarkan "Seperti samudra yang transparan dan tenang yang diatasnya tercipta gelombang. Air samudra itu hadir dalam setiap gelombang. Itulah hakekat dari glombang tetapi kita hanya bisa melihat gelombang itu".

Untuk lebih memperjelas gambaran tentang transedensi ini, Zohar dan Marshall juga mengutip pendapat fisakawan dari Jepang Michio Koku, yang menggambarkan "Manusia di bumi ini seperti kelompok ikan yang berenang di sebuah mangkok, mereka tidak sadar bahwa mereka tinggal di sebuah mangkok yang diisi air. Kemudian salah satu ikan tersebut melompat tinggi-tinggi ke atas mangkok. Ia bisa melihat tempat asalnya dan teman-temannya dalam perspektif yang lebih tinggi. Disitu dia bisa tahu bahwa dunia yang ditempatinya hanyalah kecil dan ada dunia lain yang jauh lebih luas dengan medium yang bukan air" (Subandi, 2001). Kemampuan untuk melompat tinggi-tinggi inilah yang menggambarkan kemampuan kecerdasan spiritual seseorang.

Sedangkan landasan atau dasar dari kecerdasan spiritual, kata Zohar dan Marshall adalah adanya *God Spot* (Titik Tuhan) yang berada di *lobus temporal* otak manusia. Ditemukan oleh Ramanchandran dan Micheal Pasinger. Daerah atau *lobus temporal* menurut Zohar dan Marshal (2000), berkaitan dengan system limbik, pusat emosi dan memori otak. Lebih lanjut kata mereka, pengalaman spiritual di bagian *lobus temporal* yang berlangsung beberapa detik saja akan mempunyai pengaruh yang sangat kuat bagi pelakunya dan dapat merubah sikap dan perilaku seseorang. Hal ini didukung dengan hasil dari penelitian tentang aktivitas otak manusia dari Universitas California San Diego yang menemukan daerah temporal sebagai salah satu lokasi yang mempunyai peranan penting dalam perasaan mistis dan spiritual manusia (Taufik Pasiak, 2003).

Dalam mengkaitkan "Titik Tuhan" dengan kecerdasan spiritual, Zohar dan Marshal (2000) berpendapat, "*God spot my be a necessary condition for SQ, but it's can't be sufficient condition".* Lebih lanjut mereka mengatakan, *"Who score higly an SQ wauld expected to score*

highly or God Spot activity, but daes not follow that high God Spot activity quarantees high SQ". Dengan demikian, maka cerdas secara spiritual sangat memungkinkan seseorang memiliki aktivitas yang tinggi pada *God Spot.* Namun tidak menjamin dengan tingginya aktivitas *God Spot* (Titik Tuhan) seseorang akan memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi pula.

A. Konsepsi Spiritual Intelligence Danah Zohar dan Ian Marshall

Dalam upaya menjelaskan dan menggambarkan kecerdasan spiritual secara lebih terperinci dan mendalam Zohar dan Marshall menggunakan model diri atau teratai diri. Karena menurut Zohar dan Marshall (2000), "*Spritual intelligence in essense represent of dynamic wholeness of self in wich the self is at one with it self and with the whole of creation*".

Model teratai diri yang menjadi model kecerdasan spiritual Zohar dan Marshall merupakan gabungan antara wawasan psikologi barat modern, filsafat timur serta pemikiran abad modern. Dalam filsafat timur teratai diri atau lotus merupakan lambang "*Integrasi"* (kesatuan) simbol tertinggi dan "*Wholeness"* (ketotalan). Sedangkan teratai diri dalam filsafat barat melambangkan "*Integritas"* (penyatuan) dan dalam sains terbaik abad ini adalah "*Holisme"* (keutuhan).

Teratai diri adalah peta atau mandala, suatu gambaran lapisan-lapisan jiwa manusia yang dimulai dari *ego rasional* yang berada pada bagian paling luar kemudian melewati lapisan tengah *asosiatif* tak sadar dan menuju ke pusat dengan energi jiwa pengubahanya.

Dalam rangka mempermudah pembahasan tentang *self* atau diri ini, Zohar dan Marshall membagi diri ke dalam tiga bagian (tiga lapis mandala lotus) yang mereka sebut sebagai konsepsi dari kecerdasan spiritual.

1. Lapis terluar dari diri atau self *(outer petals)* mereka identifikasikan berdasarkan pemahaman barat modern yaitu dalam perspektif ego sadar *(conscious ego)*. Cara pandang *ego* yang

bersifat rasional dikaitkan dengan *track-track neural* otak dan program-program yang bersifat serial. Pada prinsipnya lapis terluar ini mereka identifikasi dengan *intitude* dan *funcions* psikologi analitik Jung dan enam tipe kepribadian dari psikolog Amerika J.L Holland.

2. Lotus menegah (lapis transisi) merupakan *association unconscious* yang dihubungkan dengan konsepsi Jung tentang *personal* dan *collective unconscious*. Mereka menghubungkan aspek ini dengan geometri pararel dari jaringan neural otak. Suatu proses pemahaman yang tidak berpikir secara rasional. Adapun penghubung antara lapis terluar self *(conscious ego)* dengan *associative midlle* adalah motivasi. Ego tidak bisa memperbaiki dan menstranformasikan dirinya sendiri, ego merupakan sumber daya bagi lapis terdalam ketaksadaran. Bagi mereka proses transformasi ego terjadi melalui energi psikis dimana energi ini terkait dengan konsentrasi energi di cakra-cakra tubuh. Dalam konsepsi yoga kundalini Hindu energi psikis ini merespon motivasi-motivasi personal. Maka motif-motif, energi-energi, citra-citra, asosiasi-asosiasi dan arketipe-arketipe yang mempengaruhi pola pikir, kepribadaian dan tingkah laku dari arah dalam. Bagi mereka, lingkup ego berkaitan dengan IQ dan bagaimana cara kita mengidentifikasi sesuatu. Adapun lingkup *associative middle* berkaitan dengan EQ dan bagaimana cara kita merasakan sesuatu.
3. Bagian pusat dari lotus di sebut “BUD” pusat dari self ini merupakan fokus utama dari konstruksi SQ, karena berkaitan dengan pengalaman-pengalaman tentang penyatuan realitas-realitas. Pengalaman-pengalaman tersebut menurut Zohar dan Marshall, berkaitan dengan hadirnya simultan 40 Hz yang melintas di neural-neural otak. Dimana isolasi pada frekuensi ini berfungsi menyatukan pikiran-pikiran, emosi-emosi, simbol-simbol, asosiasi-asosiasi dan persepsi-persepsi sehingga self dalam kondisi terintegrasi. Menurut mereka berdasarkan seluruh tradisi-tradisi mistik timur dan barat bahwa dalam aspek self yang berada di luar lingkup bentuk-bentuk ini disebut sebagai sumber *(source)* atau

Tuhan. Segala apa yang manifest di self – SQ baik itu berwujud fisik maupun psikis yang tak disadari berasal dari sumber yang berada di balik semua yang manifest. Sumber ini dalam kerangka sains-sains abad kedua puluh dikaitkan dengan *quantum vacuum* yang merupakan *graind styate* dari energi alam semesta secara fisika kuantum. Self merupakan ko-sumber dari segala yang manifest di realitas fisik *(http:// www.paramarta.org. 2001:2-3).*

Dari penjelasan di atas dapat kita ketahui, sebenarnya apa yang disebut Zohar dan Marshall sebagai kecerdasan spiritual tidak lain adalah status dimana kecerdasan manusia ketika ketiga aspek dari self tersebut, *ego, unconsciousness* (ketidaksadaran) dan *center* (pusat) mengalami *integrasi* atau penyatuan secara psikis. Menurut mereka pengetahuan seseorang tentang *self* atau diri merupakan kunci untuk membangkitkan dan menggunakan kecerdasan spiritual secara optimal. Sebaliknya ketidaktahuan tentang pusat ini merupakan sebab utama kebodohan spiritual.

B. Manfaat *Spiritual Intelligence*

Secara umum *Spiritual Intelligence* atau *Spiritual Quotient* adalah tawaran pemikiran tentang "Proses pemaknaan hidup manusia untuk lebih bermakna". Ia adalah kecerdasan yang sangat dibutuhkan manusia untuk dapat memfungsikan kecerdasan intelektual dan emosional secara efektif. Dengan kata lain, kecerdasan spiritual adalah landasan untuk memanfaatkan kecerdasan emosional (EQ) dan kecerdasan intelektual (IQ) secara optimal dan menjadikan hidup manusia utuh secara intelektual, emosional dan spiritual.

Kecerdasan spiritual yang tinggi dapat dipakai untuk mengembangkan dan mengoptimalkan kemampuan manusia dalam mengungkap misteri dan hakikat dirinya. Kecerdasan spiritual (SQ) juga dapat membantu memecahkan berbagai persoalan hidup yang dihadapi manusia, terutama yang berkaitan dengan masalah nilai dan makna.

Lebih lanjut menurut Zohar dan Marshall (2000), kecerdasan spiritual dapat menjadikan seseorang lebih cerdas dalam beragama *"We can use SQ to became more spiritually intelligence abaut religion".* Yang dimaksudkan Zohar dan Marshall dengan cerdas dalam beragama di sini adalah ketika seseorang dalam beragama atau menjalankan aktivitas keagamaan tidak secara fanatik, picik, penuh prasangka. Namun mempunyai kesadaran dan tanggung jawab yang tingi untuk menlaksanakan aktivitas keagamaan serta memiliki kemampuan untuk menghargai/menghormati pendirian dan agama orang lain.

Lebih mendalam, kecerdasan spiritual yang tinggi dapat mengantarkan manusia pada pusat atau jantung segala sesuatu. Menyatukan perbedaan-perbedaan yang ada dan menghubungkan manusia dengan makna dan ruh yang paling esensial di belakang agama-agama besar. Zohar dan Marshall (2000) mengatakan,

> *"SQ takes us to heart of thing's, to the unity behind the deference, to the potensial beyond any actual expression. SQ can put us in touch with the meaning and esensial spirit behind all great religion".*

Lebih jauh kata mereka,

> *"SQ give us our ability to discriminate, it give us our moral sense, an ablity to temper rigid rules with understanding and compassion and an equal ability to see when composion and understanding have their limit. We use SQ to wrestle with questions of good and evil and envision anrealized possibilities - to dream, to aspire, to raise our selves out of the mud"* (Zohar dan Marshall 2000).

Menurut mereka kecerdasan spiritual dapat memberikan manusia kemampuan untuk membedakan kebaikan dan kejahatan, memberikan manusia moralitas yang tinggi, kemampuan untuk menyesuaikan aturan yang kaku atau bersikap flexible. Lebih dari itu, dengan kecerdasan spiritual yang tinggi seseorang juga mampu untuk

membayangkan kemungkinan yang belum terwujud, menumbuhkan motivasi dan semangat hidup dan menjadikan manusia lebih kreatif.

Cerdas secara spiritual juga akan memberikan kesadaran bahwa diri kita sedang menghadapi masalah. Kesadaran ini akan membantu seseorang untuk keluar dari masalah yang sedang dihadapi dengan tepat, tanpa menjadi berantakan. Membantu manusia dalam upaya memecahkan berbagai persoalan yang paling *existensial* dalam kehidupannya. Bahkan ketika seseorang merasa terpuruk, merasa tidak berdaya, ketakutan, kecemasan dan rasa khawatir yang disebabkan adanya perasaan sedih yang menghinggapi seseorang karena beban kehidupan yang berat. Kecerdasan spiritual dapat membantu untuk mengangkat dan menyembuhkan dirinya dari keterpurukan, ketidakberdayaan, kecemasan dan menemukan solusi dari permasalahan yang sedang dihadapi manusia. Zohar dan Marshall (2000) mengatakan,

> *"We use SQ to deal with extensial problems where we feel personally stuc, trapped by our own past habits or neuroses or problem with illness grief. SQ makes us aweare that we have existential problem and it enables us to solve them".*

Mereka menambahkan,

> *"We use SQ to reach more fully toward the developed person that we have the potential to be".*

Dengan cerdas secara spiritual, seseorang dapat mengembangkan dirinya dengan lebih utuh secara intelektual, emosional dan spiritual. Dan mampu menjalani hidup dalam tingkatan makna yang lebih luas dan kaya. Kecerdasan spiritual juga akan memberikan kemampuan pada manusia untuk berhadapan dengan masalah hidup dan mati, penderitaan dan keputusasaan

> *"We can use our SQ to wrestle with problems of good and evil, problem of life and death, the problem origins of human suffering and aften dispair"* (Zohar dan Marshall 2000).

Dan akhirnya, kecerdasan spiritual dapat membantu seseorang untuk menempatkan hidupnya dalam tingkat makna yang mendalam, "*It help us to live life at a deeper level meaning".*

Lebih dari itu kecerdasan spiritual juga dapat menjadikan hidup manusia lebih creative, visioner (memilki visi dan misi), memiliki kemampuan untuk bersikap fleksible, mempunyai tingkat kesadaran diri yang tinggi, berani untuk menghadapi penderitaan, memiliki kemampuan untuk menghadapi dan melampui rasa takut, kesadaran untuk tidak melakukan tindakan yang menyebabkan kerugian, berpandangan *holistic*, kecenderungan nyata untuk bertanya *Mengapa*? dan *Bagaimana*? untuk mencari jawaban yang mendasar dan menumbuhkan sikap kepemimpinan yang penuh pengabdian dan bertanggung jawab (Zohar dan Marshall, 2000).

Dari pemaparan di atas, tampaklah bahwa kecerdasan spiritual mempunyai peran yang cukup penting dalam hidup manusia untuk mengantarkan manusia pada hidup yang penuh makna dan nilai dan membawa manusia pada kebahagian dan kesuksesan hidup. Terbebas dari gangguan kesehatan mental dan spiritual yang mempunyai dampak atau akibat sangat berbahaya bagi kelangsungan hidup manusia.

BAB VII
Landasan Spiritual Intelligence

A. Otak Sumber Kecerdasan Manusia

Secara fisik setiap manusia memiliki kapasitas otak yang sama. Bahkan dengan orang-orang yang super cerdas sekalipun, seperti Isac Newton dan Albert Einstein. Otak adalah sumber banyak hal. Ia merupakan tempat penyimpanan terbesar dari berbagai informasi, ingatan, pengetahuan dan sebagainya. Rusli Amin, (2003) mengatakan, meski berat otak manusia tidak lebih dari 1,5 gram, tetapi ia mempunyai kemampuan yang sangat menakjubkan. Penemuan mutakhir dalam *neurosissain* semakin membuktikan bahwa bagian-bagian tertentu dalam otak manusia bertanggung jawab dalam menata jenis-jenis kecerdasan manusia (Taufik Pasiak, 2003). Otak yang berfungsi dengan baik akan memberikan pencerahan kepada manusia dan terjadi proses berpikir yang sistematis dan menakjubkan. Bermula dari otak rasional yang dipakai dalam memecahkan suatu masalah, apabila otak rasional ini mengalami jalan buntu (gagal) dalam upaya memecahkan permasalahan. Maka secara otomatis tugas akan diambil alih oleh otak intuitif, dan jika otak intuitif masih mengalami kegagalan dalam mencari solusi dari sebuah persoalan maka tugas terakhir akan diselesaikan dengan otak spiritual.

Selain otak dapat memproduk pikiran/kecerdasan pada manusia. Menurut Zohar dan Marshall (2000), otak juga mampu memproduksi hal-hal sebagai berikut;

- Pikiran sadar yang menakjubkan
- Kesadaran akan diri dan lingkungannya
- Kemampuan untuk melakukan sebuah pilihan bebas dalam berhadapan dengan dunia
- Menghasilkan dan menstrukturkan pemikiran manusia
- Memungkinkan kita memiliki perasaan
- Menjembatani kehidupan spiritual
- Memberi kita kemampuan dalam perabaan, persentuhan, penglihatan dan penciuman
- Memberi kita kemampuan berbahasa
- Tempat menyimpan memori
- Mengendalikan detak jantung
- Mengendalikan laju produksi keringat
- Mengadalikan laju pernafasan
- Menjebatani antara kehidupan batin dan dunia lahiriah

Sedangkan ditinjau dari ilmu saraf, otak adalah pusat kecerdasan manusia. Karena pada dasarnya semua sifat kecerdasan manusia akan bekerja melalui atau dikendalikan oleh otak beserta jaringan-jaringan saraf yang tersebar di seluruh bagian tubuh. Rusli Amin (2003) menegaskan, semua kecerdasan pada manusia tidak lain adalah hasil dari pengorganisasian saraf-saraf yang ada pada otak. Baik itu kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional maupun kecerdasan spiritual.

Berdasarkan pada penemuan dalam *neorosissain* kecerdasan intelektual atau IQ berada dalam fungsi otak bagian luar yang disebut dengan *neocortex.* Sedangkan kecerdasan emosional atau EQ berada pada *system limbic* otak manusia dan kecerdasan spiritual berada pada *God Spot* (Titik Tuhan) yang berada di daerah temporal atau *lobus temporal* otak manusia.

B. Dasar Ilmiah Spiritual Intelligence Zohar dan Marshall

Mengenai adanya keterkaitan antara aktivitas otak dengan kecerdasan manusia memang sudah sesuatu yang *taken for granted* karena kecerdasan apapun mengambil aktivitasnya pada jaringan saraf dalam otak manusia. Dalam upaya mengaitkan kecerdasan spiritual dengan bukti ilmiah Zohar dan Marshall (2000), Alfathri Adlen (2003) mengatakan "*Existing science is not equipped to study thing's that cannot obyektively be maesured* – maka, Zohar dan Marshall (2000), menunjukan beberapa hasil penemuan para ahli *neorolog* dan *psikolog* tentang aktivitas otak manusia yang mereka anggap sebagai bukti ilmiah keberadaan SQ diantaranya adalah;

Pertama, penelitian oleh *psikolog* Micheal Persinger di awal tahun 1990-an dan penelitian yang lebih baru pada tahun 1997 oleh *neorolog* V.S Ramacandran bersama tim di Universitas California mengenai adanya Titik Tuhan dalam otak manusia. Pusat spiritual yang terpasang ini terletak di antara hubungan-hubungan saraf dalam cuping-cuping temporal otak. Melalui pengamatan terhadap otak dengan *Topografi Emisi Pisitro*, area-area saraf tersebut akan besinar manakala subyek penelitian diarahkan untuk mendiskusikan topik spiritual atau agama. Reaksinya berbeda-beda sesuai dengan budaya masing-masing. Orang-orang barat menanggapi dengan penyebutan Tuhan. Orang Budha dan lainnya menanggapi dengan apa yang bermakna bagi mereka. Aktivitas cuping temporal tersebut selama beberapa tahun telah dikaitkan dengan penampakan-penampakan mistis para penderita *epilepsy* dan penggunaan obat LSD. Peneltian Ramancandran adalah penelitian yang pertama kali yang membuktikan bahwa cuping itu juga aktif pada orang normal. "Titik Tuhan" tidak membuktikan adanya Tuhan, tetapi menunjukan bahwa otak telah berkembang untuk menanyakan pertayaan-pertayaan "Pokok" untuk memiliki dan menggunakan kepekaan terhadap makna dan nilai yang lebih luas.

Kedua, penelitian *neurolog* Austria Wolf Singer di tahun 1990-an tentang problem "Ikatan" membuktikan adanya proses saraf dalam otak yang dicurahkan untuk menyatukan dan memberikan makna

pada pengalaman kita - semacam proses saraf yang benar-benar "Mengikat" pengalaman kita. Sebelum adanya penelitian Micheal Pasinger tentang penyatuan dan keharmonisan isolasi saraf di seluruh otak, para ilmuwan *kognitif* hanya mengakui dua bentuk organisasi saraf otak, salah satu bentuk tersebut yaitu hubungan saraf serial adalah dasar IQ kita. System-sistem saraf yang berhubungan secara serial tersebut memungkinkan otak untuk mengikuti aturan, berpikir logis dan rasional secara bertahap. Bentuk kedua, yaitu organisasi jaringan saraf ikatan-ikatan sekitar seratus ribu *neuron* di hubungkan dalam bentuk yang tidak beraturan dengan ikatan-ikatan lain yang sangat banyak. Jaringan-jaringan saraf tersebut adalah dasar bagi EQ. Kecerdasan yang diarahkan oleh emosi dan untuk mengenali pola dan membentuk kebiasaan. Komputer serial maupun pararel memang ada dan mempunyai kemampuan berbeda namun mereka tidak dapat beroperasi dengan disertai makna. Tidak ada komputer yang bisa menanyakan "Mengapa" penelitian Singer tentang osilasi saraf penyatu menawarkan isyarat pertama mengenai pemikiran jenis ketiga, yaitu pemikiran yang menyatu dan modal kecerdasan ketiga. Yakni kecerdasan spiritual (SQ) yang dapat menjawab pertayaan mengenai makna.

Ketiga, sebagai pengembangan dari penelitian Singer, Rodolfo Llinas pada pertengahan tahun 1990-an tentang kesadaran saat terjaga dan saat tidur serta ikatan peristiwa-peristiwa kognitif dalam otak telah dapat ditingkatkan dengan tekhnologi MEG *(Magneto-Anceephalo-Graphic)* baru yang memungkinkan diadakanya penelitian menyeluruh atas bidang-bidang *electris* otak yang berosilasi dan bidang-bidang *magnetic* yang dikaitakan dengannya.

Keempat, *neurology* dan *antropolog* biologi Harvard Terance Deacon, baru-baru ini menerbitkan penelitian baru tentang asal-usul bahasa manusia *(the symbolic species)* 1997. Deacon membuktikan bahwa bahasa adalah sesuatu yang unik pada manusia. Suatu aktivitas yang pada dasarnya bersifat simbolik dan berpusat pada makna, yang dikembangkan bersama-sama dengan perkembangan yang cepat dalam cuping-cuping depan otak. Komputer atau bahkan monyet yang

lebih unggul pun (dengan sedikit pengecualian yang terbatas) tidak ada yang dapat menggunakan bahasa karena mereka tidak memeliki fasilitas cuping depan otak untuk menghadapi persoalan makna.

Dari penemuan para *neuorolog* dan *psikolog* di atas, menunjukan bahwa landasan ilmiah dari kecerdasan spiritual adalah ditemukanya bagian otak yang disebut *God Spot* atau "Titik Tuhan" yang berada di daerah temporal otak manusia oleh Ramanchandran. *God Spot* merupakan *"Built in spiritual center located among neural connection in the temporal lobus of brain* (Alfathri Adlen 2003)*".* Dengan kata lain, SQ (*Spiritual Quotient)* terletak di seputar tubuh atau lebih khusus lagi berada dalam pikiran sebagai bagian dari aktivitas otak.

BAB VIII
Menuju Spiritual Intelligence Lebih Tinggi

Dalam bukunya Zohar dan Marshall (2000) memberikan penjelasan tentang langkah-langkah untuk meningkatkan kecerdasan spiritual, yang mereka bagi menjadi enam jalan.

Pertama, jalan tugas, mereka mengatakan jalan ini berkaitan dengan rasa memiliki, kerja sama, memberikan sumbangan dan diasuh oleh komunitas. Menurut mereka ada dua langkah untuk mendapatkan SQ lebih tinggi dijalur tugas ini, pertama dengan "*To understand my self and to lead more creative live".* Langkah pertama, dalam jalan tugas ini ada dua hal yang harus dilakukan, yakni dengan berusaha untuk mengenali diri sendiri atau memiliki kesadaran diri dan menjalani hidup dengan lebih kreatif, langkah yang kedua adalah "*to surface the motivies from wich I have been acting and clean them"* dengan cara mengungkapkan motife atau tujuan yang mendasari setiap tindakan kita dan membersihkan motife tersebut dari hal yang kurang baik. Motife atau niat menurut Zohar dan Marshall (2000), adalah sesuatu yang "*a deep kiend of energy"* kekuatan yang terdalam dalam diri seseorang. Dengan motife inilah manusia melakukan aktivitasnya di dunia dengan penuh semangat untuk mengadakan perbaikan dan perubahan dalam hidupnya.

Kedua, jalan pengasuhan, jalan ini berkaitan dengan kasih sayang, penyuburan dan pengasuhan. Untuk menjadi lebih cerdas secara spiritual melalui jalan pengasuhan menurut Zohar dan Marshall melalui beberapa tahapan.

> *"We must be more open, to the person or people with whom we are in a carring relationship, we must learn to be receptive and to listen well with aur true solves, we must be willing to open, to be exposed, to take the resk of self disclosure to ather"* (Zohar dan Marshall, 2000).

Langkah yang harus dilakukan untuk meningkatkan kecerdasan spiritual di jalan pengasuhan ini adalah dengan, lebih terbuka dengan orang lain terutama dengan orang yang menjalin hubungan kasih dengan kita sehingga akan tercipta hubungan yang harmonis, belajar untuk menerima dan mendengarkan pendapat orang lain dengan baik, kemauan untuk membuka diri dalam berinteraksi dengan orang lain, terbuka pada orang lain, berani mengambil resiko dan mengungkapkan diri kita sebenarnya kepada orang lain. Dengan kata lain kita harus lebih spontan "*We must be spontaneous". Contoh orang yang paling cerdas secara spiritual di jalan ini, menurut Zohar dan Marshall adalah Putri Diana, Ia seorang yang berani mengungkapkan kelemahan dirinya sendiri, terbuka terhadap orang lain, mencintai dan butuh untuk dicintai dan dia sangat spontan. Sifat-sifat seperti inilah yang menurut Zohar dan Marshall menunjukan orang yang cerdas secara spiritual.

Ketiga, jalan pengetahuan, menurut Zohar dan Marshall jalan pengetahuan ini merentang dari pemahaman masalah praktis, umum, pencarian filosofis yang paling dalam akan kebenaraan hingga pada pencarian spiritual akan pengetahuan tentang Tuhan dan suluruh caranya serta penyatuan terakhir dengan melalui pengetahuan. Untuk menuju SQ lebih tinggi di jalan pengetahaun ini, menurut mereka harus melalui proses atau tahapan yang bermula dari perenungan *(reflection),* melalui pemahaman *(traugh understanding),* sehingga menuju pada kearifan *(wisdom).* Jalan pengetahaun ini merupakan

jalan yang sangat sederhana dan cukup praktis. Kata mereka lebih lanjut "*This is a path beginning with simple curiosity and practical".* Jalan pengetahaun ini adalah jalan yang ditempuh oleh para intelek, ilmuwan dan para sarjana yakni orang-orang yang termotivasi oleh kecintaan pada belajar atau kebutuhan yang besar untuk memahami.

Keempat, jalan perubahan pribadi, jalan ini menurut mereka adalah, "*Path is the are most closely associated with the brains God Spot activity",* suatu jalan yang mempunyai keterkaitan sangat erat dengan "Titik Tuhan" dalam otak manusia. Dengan kepribadian yang terbuka untuk menerima pengalaman mistis, emosi yang ekstrem dengan mereka yang *eksentrik* (berbeda dengan kebayakan orang) menurut Zohar dan Marshall, orang yang melangkah di jalan perubahan ini adalah "*Personal and transpersonal intregration"* yang mereka maksudkan adalah seseorang yang mengarungi ketinggian dan kedalaman dari dirinya sendiri dan menyatukan bagian-bagian yang terpecah belah menjadi satu figur/ orang yang mandiri dan teguh. Lebih lanjut kata mereka suatu yang paling cerdas di jalan ini adalah perjalanan ke pusat segala sesuatu "*the juerney the center",* sebab "*it's jaurney of incredible terror requiring remarkable faith",* sebuah jalan yang mengerikan dan menakutkan yang membutuhkan kemauan dan keyakinan yang kuat. Jalan pengasuhan ini, menurut Zohar dan Marshall adalah jalan yang membutuhkan pengorbanan yang cukup besar.

Kelima, jalan persaudaraan, sifat-sifat jiwa yang dikembangkan dalam jalan persaudaraan ini adalah jiwa yang penuh dengan pengabdian yang tulus dan abadi, yang menjalin hubungan dengan sisi-sisi yang lebih dalam dari semua manusia, dari semua makhluk tempat diri *ego* mereka berakar. Sedangkan disiplin spiritual yang dikembangkan dalam jalan ini adalah pencarian akan keadilan yang tak kenal takut dan tak kenal kompromi. Lebih lanjut Zohar dan Marshall mengatakan, bahwa jalan persaudaraan merupakan jalan pelayanan transpersonal yang berdasar pada realitas personal dari bagian jiwa yang tidak pernah mati dan dari bagian-bagian diri yang

melampui ego pribadi. Seseorang yang dapat memusatkan diri pada tingkatan ini maka kecerdasan spiritualnya akan bersinar.

Keenam, adalah jalan kepemimpinan yang penuh pengabdian, merupakan jalan bagi seorang pemimpin yang penuh dengan pengabdian yang menciptakan visi dan misi baru, pemimpin yang penuh tanggung jawab dan rela berkorban untuk orang yang dipimpinnya. Pemimpin yang demikian ini adalah orang yang cerdas secara spiritual di jalan kepemimpinan. Sebaliknya para pemimpin yang mementingkan diri sendiri, korup, tiran, picik, tamak, adalah orang yang paling bodoh di jalan kepemimpinan.

Lebih praktis dan efektif menurut Zohar dan Marshall, (2000) selain dari keenam jalan yang telah disebutkan di atas, ada beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk meraih SQ lebih tinggi, yakni;

> *"Be come aware of where I am now, full strongly that I want to chage, reflect on what my own center is and an what are may deepest motivations, discover and solve abstacle, explore many possibilities to go forward, comit my self to a path, remain aware there are many path".*

Kesadaran akan di mana kita berada dan tentang situasi yang ada di sekelilingnya, keinginan yang kuat untuk mengadakan perubahan ke arah yang lebih baik dan sempurna, mengadakan perenungan yang dalam untuk mengenal diri sendiri, mengetahui motivasi terdalam yang dimiliki dalam rangka meraih tujuan, mencari dan menemukan solusi dan kemampuan dalam mengatasi rintangan yang menghalangi jalan kehidupan, mencari berbagai kemungkinan yang dapat mengantarkan untuk lebih maju, menetapkan kecenderungan atau pilihan pada salah satu jalan hidup dengan pilihan sadar dan menyadari bahwa tidak hanya ada satu jalan tetapi masih banyak jalan yang dapat ditempuh adalah langkah yang dapat membantu seseorang untuk menjadi lebih cerdas secara spiritual.

Ditambahkan Zohar dan Marshall (2000), seseorang tidak mungkin dapat memahami kecerdasan spiritual dengan lebih mendalam tanpa meninjau issue-isue seperti,

“Where do you came from? What is origin time? How big is the story of wich we part? What are we rooted in? How long we do last? Where are the ultimate boundaries of our human existence? What is the source of our intelligence”.

Pertayaan-pertayaan tersebut adalah pertayaan yang sangat mendalam dan tidak ada pangkal ujungnya. Dan dapat membawa manusia untuk mengenali jati dirinya dan memiliki kesadaran diri yang tinggi.

Adapun Indikasi dari orang yang telah memiliki tingkat kecerdasan spiritual tinggi, menurut Zohar dan Marshall (2000), Subandi (2003) adalah orang yang memiliki sikap sebagai berikut;

1. Kemampuan untuk bersikap fleksibel
2. Mempunyai tingkat kesadaran diri yang tinggi
3. Kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan
4. Kemampuan untuk menghadapi dan melampui rasa takut
5. Kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai
6. Keengganan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu
7. Kecenderungan untuk melihat keterkaitan antara berbagai hal
8. Kecenderungan nyata untuk bertanya *Mengapa*? dan *Bagaimana*? untuk mencari jawaban yang mendasar
9. Pemimpin yang penuh pengabdian dan bertanggung jawab.

BAB IX
Spiritual Intelligence Dalam Perspektif Islam

A. Spiritualitas Menurut Islam

Pada umumnya tokoh-tokoh barat modern menyakini dalam diri manusia terdiri dari tiga *entitas* yakni, *corpus*, *animus* dan *spiritus*.[1] Sedangkan Islam memandang bila dalam diri manusia terdiri atas tiga unsur yaitu, ruh, jiwa (*nafs*) dan tubuh (*jism*). Hal ini didasarkan pada Firman Allah yang artinya,

> *"Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para Malaikat, Sesungguhnya Aku menciptakan manusia dari tanah dan Ku-tiupkan RuhKu. Maka hendaklah kamu bersungkur dengan bersujud kepadanya, lalu Malaikat itu bersujud semuanya"* (QS. 38: 71-72).

---

[1] *Corpus* (tubuh; jism) adalah material yang terdiri atas *matter* (materi mati) serta memeliki demensi fisik. *Animus (*jiwa*)* adalah penjelmaan wujud spiritual yang bisa mengada secara independen dari materi dan segala sesuatu yang terdefinisikan dan ia adalah inti kedirian manusia atau kesadaran nyata. Sedangkan *Spiritus* yang juga berarti "angin" memiliki kesamaan arti dengan Ruh seakar kata dengan "Rih" (bahasa Arab) yang artinya juga angin, menunjukan pada sesuatu yang merupakan nafas kehidupan atau udara yang menghidupkan organisme

(lihat, dalam Alfathri Adlen dan Iwan, S. 2000. Deduksi Konsepsi manusia; Tinjuan umum pada Era pramodernisme, modernisme dan postmodernisme dalam *Jurnal of Psyche.* Jakarta: Pusat Riset Metodologi dan Pengembangan Psikologi Yayasan Pendidikan Paramarta. Vol 1. hlm.12.

Dalam konsepsi Islam ruh adalah bagian yang paling tenang dalam diri manusia dan tubuh (*jism*) merupakan bagian yang paling gelap sedangkan jiwa (*nafs*) adalah jembatan yang menjadi penghubung antara tubuh dan ruh (Jalaludin Rahmat, t.th).

Berbeda dengan pandangan dunia barat yang menganggap spiritualitas tidak harus selalu dikaitkan dengan kedekatan seseorang dengan aspek/ dimensi ketuhanan. Maka, Islam memandang *spirit* yang dalam bahasa arab berarti ruh dan spiritual (*Ruhaniah*) tidak pernah dilepaskan dari demensi ketuhanan, dalam kerangka inilah Al-Qur'an menjelaskan, *"Mereka bertanya kepadamu tentang ruh, Katakanlah Ruh itu urusan Tuhanku"* (QS.17: 85).

Sedangkan dalam istilah spiritual bagi kecerdasan spiritual, Zohar dan Marshal (2000) mengutip difinisi spiritual dari Webster Dictianory yang menyatakan "*Spirit is the animating or vital principle: that give life to the physical organisme in contrast to it's material elements, the breath of life".* Bagi mereka spiritualitas adalah sesuatu yang menghidupkan organisme, yang tidak harus selalu dikaitkan dengan kedekatan seseorang dengan dimensi ketuhanan (keagamaan) sebab dalam persepsi mereka seorang yang *humanis* dan *atheis* dapat memiliki spiritualitas yang tinggi *"....many atheis and humanist have high SQ, many actively and vociferously religion people have very low SQ* (Zohar dan Marshall, 2000), dan sebaliknya orang yang mempunyai tingkat keberagamaan yang tinggi bisa mempunyai kecerdasan spiritual yang sangat rendah.

Sekilas peryataan mereka tampak sangat kontraversial, akan tetapi apabila kita teliti lebih mendalam hal tersebut adalah wajar, sebab pemikiran kecerdasan spiritual mereka lebih menekankan pada wilayah "Proses pemaknaan hidup". Karena itu, konsep kecerdasan spiritual Zohar dan Marshall dapat dipandang sebatas upaya terapi terhadap segenap kompleks dan permasalahan existensial umat manusia, tanpa harus memiliki hubungan dengan Agama. Dengan demikian, maka konsep *Spiritual Intelligence* Danah Zohar dan Ian Marshall tidak lebih dari sebuah tawaran pemikiran mengenai kecerdasan yang berkaitan dengan proses pemaknaan manusia

terhadap setiap tindakan dan jalan hidupnya untuk lebih bermakna dibandingkan orang lain.

Namun demikian, Zohar dan Marshall tidak menafikan bila kecerdasan spiritual dapat dipergunakan untuk meningkatkan *religiusitas* atau keagamaan seseorang dan mereka juga mengatakan, bahwa kecerdasan spiritual dapat diperoleh dengan beragama *"...for same people SQ may find a mode of expression taught formal religion".* Lebih dari itu, Zohar dan Marshall juga mengakui adannya "Titik Tuhan" dalam diri manusia, bahkan mereka menganggap *God Spot* atau Titik Tuhan sebagai unsur terpenting dan landasan keberadaan kecerdasan spiritual. *God Spot* atau rasa bertuhan dalam Islam sangat berkaitan dan tidak dapat dipisahkan dari dimensi keaagamaan karena *God Spot* adalah bagian dari *lobus temporal* yang berkaitan dengan pengalaman religius atau spiritual seseorang (Taufik Pasiak, 2003).

Dari pernyataan Zohar dan Marshall diatas, terlihat mereka tidak konsisten terkait dengan pendapat mereka tentang hubungan antara *Spiritual Intelligence* dengan *religi* (Agama). Satu sisi mereka menyatakan, bahwa kecerdasan spiritual tidak berhubungan dengan Agama *"SQ has no necessary conection to religion"*. Namun mereka mengakui bila seseorang dapat memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi dengan beragama dan kecerdasan spiritual juga dapat meningkatkan keagamaan seseorang. Lebih dari itu, mereka menyakini jika dalam diri manusia tersimpan potensi bertuhan terbukti dengan adanya *God Spot* yang berada pada *lobus temporal* otak manusia yang sangat berkaitan dengan keagamaan.

Kenyataannya Zohar dan Marshall tidak memberikan difinisi yang jelas mengenai Agama itu sendiri, sehingga kita dapat mengementari sebagai berikut; Apabila agama yang dimaksudkan Zohar dan Marshall mencangkup aspek *eksoteris* dan *esoteris*, maka tampak ada kerancuan pemahaman mereka tentang spiritualitas. Namun apabila yang dimaksudkan *religi* atau Agama dan kegiatan keagamaan adalah aspek *esoteris* dan spiritualitas keagamaan, maka hal tersebut lebih dapat diterima logika.

B. Sumber Kecerdasan dalam Islam

Berdasarkan pada penemuan dalam *neorosissain,* kecerdasan intelektual (IQ) berada pada fungsi otak bagian luar yang disebut dengan istilah *neocortex* dan kecerdasan emosional (EQ) terletak pada *system limbic* sedangkan kecerdasan spiritual (SQ) berada pada *God Spot* bagian dari *lobus temporal* otak manusia. Dengan demikian, pada dasarnya semua bentuk kecerdasan manusia bersumber dari otak. Rusli Amien (2003) menegaskan, apapun kecerdasan manusia tidak lain adalah hasil dari pengorganisasian saraf-saraf yang ada dalam otak manusia, baik kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional maupun kecerdasan spiritual.

Secara internal, Manna Khalil Al Qotan (1987), menyebutkan tiga kemukjizatan Al-Qur'an, (1.) Aspek kebahasaan, (2.) Isyarat ilmiah, dan (3.). Berita-berita *ghaib*. Dewasa ini seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan yang sangat pesat mukjizat Al-Qur'an bertambah satu lagi yakni mukjizat Al-Qur'an dalam menguraikan isyarat ilmiah otak manusia (Taufik Pasiak, 2003).

Otak adalah sumber kecerdasan yang mempunyai peran sangat penting bagi kehidupan manusia. Dalam konsepsi Islam otak disebut juga dengan istilah akal yang memproduk pikiran dan sebagai pusat dari kecerdasan manusia. Kata akal berasal dari bahasa Arab "*Aqala"* yang menurut kamus-kamus bahasa Arab artinya mengikat atau memahami, tetapi secara umum akal dipahami sebagai potensi yang disiapkan untuk menerima ilmu pengetahuan. Dalam Al-Qur'an, kata akal disebut sebanyak 49 kali yang mengandung pengertian memahami dan berpikir (Ahmad Mubarok, 2000).

Kata lain tetapi semakna dengan kata akal adalah kalbu, dalam Al-Qur'an kata kalbu atau *qulub* digunakan untuk menyebut ruh (Q/33:10), dan alat untuk memahami (Q/7:179) (Ahmad Mubarok, 2000). Dalam perspektif ini berarti kalbu berhubungan dengan kegiatan berpikir manusia. Berkaitan dengan hal tersebut Nabi bersabda "*Di dalam tubuh manusia ada segumpal darah, bila darah itu baik maka baiklah orang itu, bila jelek maka jeleklah orang itu, daging itu adalah kalbu".* Kata kalbu dalam hadist di atas, menurut Taufik

Pasiak (2003:30) lebih tepat dimaknai sebagai otak spiritual manusia. Pemaknaan ini didukung pula dengan penemuan dari *neurosissain* yang menemukan bahwa proses yang berlangsung pada otaklah yang membentuk kesadaran sejati manusia. Jadi otak spiritual (kalbu) juga mempunyai fungsi sebagai alat ruhani untuk menuju Tuhan (merasakan kehadiran Tuhan).

Lebih lanjut, Al-Qur'an menggambarkan kalbu sebagai lokus dari apa yang membuat seorang manusia menjadi manusiawi. Kalbu adalah pusat dari kepribadian manusia. Pusat ini merupakan tempat dimana mereka bertemu Tuhan atau merasakan kehadiran Tuhan (Sulaiman Al Kumay, 2003). Lebih mendalam Al-Qur'an menyatakan, bahwa kalbu merupakan tempat bersemayam (*manifestasi*) Tuhan dalam diri manusia, Allah berfirman, "*Ketahuilah bahwa Tuhan membuat batasan manusia dan qalbunya dan bahwa kepadanyalah kamu sekalian akan dikembalikan"* (QS. Al Anfal: 24).

Dengan demikian, maka kalbu atau otak spiritual menempati bagian yang sangat sentral dalam diri manusia, setidaknya ada empat pijakan yang bisa memperkuat pendirian ini, (1). Isolasi 40 Hz yang ditemukan oleh Denis Pare dan Rudholpo Llinas, yang kemudian dikembangakan menjadi *Spiritual Intelligence* oleh Danah Zohar dan Ian Marshall; (2) Alam bawah sadar *kognitif* yang ditemukan oleh Joseph deLaux yang dikembangakan menjadi *Emotional Intelligence* oleh Daniel Golemen, serta Robert Cooper dengan suara hati; (3) *God Spot* pada daerah temporal yang ditemukan oleh Micheal Pasinger dan VS Ramanchandran, serta bukti kerusakan lobus *prefrontal*; dan (4) *Somatic Marker* oleh Antonio Damasio (Taufik Pasiak, 2003). Keempat bukti tersebut, memberikan informasi tentang adanya hati nurani atau intuisi dalam otak manusia. Dengan kata lain, penemuan tersebut memperkuat dugaan bahwa dalam diri manusia tersimpan otak spiritual atau kecerdasan spiritual.

Penggunaan otak spiritual kalau kita perhatikan sebenarnya telah diajarkan Al Farabi dengan konsep "*Emanasi*" beberapa abad yang lalu. Dalam konsep *emanasi* Al Farabi menjelaskan pertemuan antara akal sepuluh (*Jibril*) setelah beremanasi dengan akal pertama

(*Al Aq'l Al Awal:* Tuhan sendiri) dan akal manusia melalui akal perolehan *(Aq'l mustafad)* akal manusia yang menjadi sumber akal perolehan inilah yang berpeluang untuk dapat merasakan kehadiran Tuhan.

Pemfungsian otak spiritual juga dilakukan Al Ghazali yang meninggalkan tahap rasional filsafat dan memilih jalan sufi. Bahkan dengan keras Al Ghazali mekritik pendapat *rasional* filsafat melalui kitabnya "*Tahafut Al Falasifah*" (padahal Ia adalah seorang filosof sejati). Begitu pula dengan Al Bukhari, dalam upaya untuk mengklasifikasikan kesahihan sebuah hadist dengan melakukan beberapa pendekatan. Pendekatan *aqliyah*, *naqliyah* dan *kasifiyah* (Taufik Pasiak, 2003). Pendekatan pertama yang dilakukan Al Bukhari adalah pendekatan rasional dan logis, pendekatan kedua dengan besandarkan pada kesesuian dengan nash Al-Qur'an dan pendekatan ketiga melalui meminta petunjuk Allah dengan shalat *Istiharoh*[2]. Dari pendekatan-pendekatan yang dilakukan para pemikir Islam di atas, dapat menjadi rujukan adanya kecerdasan spiritual dalam Islam yang berpusat/ bersumber di kalbu.

C. Kebutuhan Manusia terhadap Spiritualitas

Salah satu landasan keberadaan kecerdasan spiritual dalam diri manusia adalah ditemukanya *God Spot* (Titik Tuhan) yang berada di daerah temporal otak manusia oleh Micheal Pasinger dan VS Ramanchandran. Menurut Zohar dan Marshall (2000), *God Spot* merupakan modul terisolasi dari jaringan saraf di *lobus temporal*, yang memainkan peranan penting terhadap pengalaman mistis dan religius seseorang. Lebih lanjut mereka mengatakan, mungkin ada mesin saraf di dalam *lobus temporal* yang memang dirancang untuk berhubungan dengan Agama. Mereka menambahkan, keyakinan agama mungkin sudah "Terpatri" *(hard wired)* di dalam otak manusia. Dengan kata

---

[2] Shalat Istikharah adalah shalat sunat dua rakaat untuk memohon kepada Allah untuk menentukan pilihan yang lebih bauk di antara dua pilihab atau lebih yabf belum dapat di tentukab baik atau buruknya (lihat, Moh Rifa'I *Risalah Tuntunan Shalat Lenngkap* Semarang: Toha Putra. Hlm: 92)

lain, kencenderungan untuk bertuhan pada manusia adalah fitrah manusia yang merupakan potensi alamiah dan tidak perlu diajari.

Kecenderungan manusia untuk bertuhan atau memiliki *God Spot* inilah yang menjadikan manusia makhluk spiritual yang tidak bisa terlepas dari kebutuhan bertuhan (*spiritualitas*). Sebagaimana dalam pandangan mistikus kuno yang menyatakan bahwa, manusia dan kemanusian yang paling primordial adalah manusia sebagai makhluk spiritual puncak dari ciptaan Tuhan. Oleh karenanya, pada dasarnya sifat manusia adalah baik, Ia selalu merindukan kebahagian, kedamian, cinta kasih dan senantiasa ingin merasa dekat dengan Tuhannya (Jalaludin Rahmat 1997). Berkaitan dengan ini Al-Qur'an menegaskan bahwa sifat dasar (fitrah) manusia adalah mempunyai kecenderungan kepada kebaikan (*hanif).* Fitrah manusia yang *hanif* (cenderung kepada kebenaran) ini menujukan adanya kehadiran Tuhan (Jejak Tuhan) dalam diri manusia.

Bagi kaum muslimin kehadiran Tuhan atau rasa bertuhan lebih bersifat potensial dari pada fisikal. Potensi itu berupa ruh yang ditiupkan ke dalam diri manusia ketika proses penciptaan Adam berlangsung. Bahkan dalam proses penciptaan manusia setelah itu (Taufik Pasiak, 2003). Diterangkan dalam Al-Qur'an, sebelum bumi dan manusia diciptakan ruh manusia telah mengadakan perjanjian dengan Allah, *"Dan ingatlah, ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak Adam dari sulbi mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka (seraya berfirman): "Bukankah Aku ini Tuhanmu?" mereka menjawab, "Betul engkau Tuhan kami, kami menjadi saksi".* (QS: Al A'raf:172).

Menurut Muhamad Abduh, perjanjian antara manusia dengan Allah ini membuktikan adanya fitrah dalam jiwa manusia. Sedangkan Prof Dr. H. Dryarkara mengatakan, hal ini adalah suara hati manusia. Suara hati adalah suara Tuhan yang terekam dalam jiwa manusia. Suara hati atau fitrah inilah yang dalam konsep kecerdasan spiritual Zohar dan Marshall disebut sebagai *God Spot* atau Titik Tuhan.

God Spot atau Titik Tuhan merupakan aset yang sangat berharga bagi manusia. Ary Ginanjar Agustian (2002) dalam ESQ mengatakan;

> *God Spot* atau Titik Tuhan adalah kejernihan hati dan pikiran manusia yang merupakan sumber suara hati, yang selalu memberikan bimbingan dan informasi yang maha penting untuk keberhasilan dan kemajuan manusia. *God Spot* yang tertutup oleh nafsu fisik dan batin yang tidak seimbang akan mengakibatkan manusia menjadi "buta emosi"

Tertutupnya *God Spot* adalah sumber utama kebodohan spiritual sebab tertutupnya *God Spot* pada seseorang dapat membutakan emosi dan perasaan orang yang bersangkutan. Lebih dari itu *God Spot* yang tertutup juga dapat memadamkan fitrah kemanusian manusia. Sehingga menjadikan Ia tidak mau mendengar, menuturkan dan memahami kebenaran. Manusia demikian dalam Al-Qur'an di istilahkan sebagai orang yang tuli dan buta menggambarkan sosok makhluk yang paling buruk diantara makhluk ciptaan Tuhan yang lain. Allah SWT berfirman, *"Sesungguhnya makhluk yang seburuk-buruknya pada sisi Allah, adalah orang yang tuli dan bisu orang yang tidak mau menggunakan akalnya"(QS. 8: 22).*

D. Kecerdasan Spiritual dalam Konsepsi Islam

Sebagai sebuah produk keingintahuan manusia barat modern untuk mengungkap misteri hakekat kemanusiannya. Kecerdasan spiritual (*Spiritual Intelligence)* telah memberikan kesegaran baru di tengah-tengah pendekatan sains yang selama ini memisahkan dari perspektif Agama. Bukti saintifik dan kajian-kajian kemanusian versi agama-agama timur menjadikan konsep kecerdasan spiritual ini seolah-olah telah mampu mengharmoniskan perseteruan agama versus sain, yang hingga saat ini masih berlangsung di dunia barat.

Adanya tiga jenis kecerdasan, kecerdasan intelektual *(Intelektual Quotient)* yang terletak di otak bagian luar yang disebut *neocortex.* Kecerdasan emosional *(Emotional Quotient)* yang terletak di *limbic system* dan kecerdasan spiritual *(Spiritual Quotient)* yang berada di *lobus temporal* otak manusia. Pararel dengan apa yang disebut dalam filsafat Islam tradisional sebagai, *nafs lawamah*, *nafs*

amarah, dan *nafs malhamah,* kemudian apabila dikaitkan dengan tradisi tasawuf ketiga bentuk kecerdasan tersebut dapat dikaitkan dengan *nafs*, *aq'l* dan *qalbu.* Hal ini dapat dilukiskan dalam table sebagai berikut,

Table 1. (Availible: http://www.paramartha.org: 2001);

Nafs	Lathifah	Kecerdasan
Kamilah	Insan kamil	
Radhiyah	Ruh	
Mardhiyah	Lub	
Muthmainnah	Fuad	
Malhamah	Qalb	Spiritual
Lawamah	Aq'l	Intelektual
Amarah	Nafs	Emosional

Dari skema tingkat kesadaran/ kecerdasan Islam di atas, tampak apa yang dimaksudkan Zohar dan Marshall dengan kecerdasan spiritual, baru pada tataran kalbu dalam tradisi tasawuf atau *nafs malhamah* dalam tradisi filsafat Islam kuno, yang bertataran makna atau *meaning.*

Makna atau *meaning* dalam kecerdasan spiritual adalah unsur terpenting. Karena kecerdasan spiritual adalah kecerdasan untuk memecahkan masalah yang berkaitan dengan makna dan nilai, kecerdasan yang akan membantu manusia untuk meraih makna hidup dan sebuah kecerdasan yang akan menjadikan hidup manusia lebih bermakna dibandingkan orang lain. Sebagaimana pendapat Zohar dan Marshall (2000) yang menyatakan,

> *"SQ the intelligence with we edrees and solve problem of meaning and value, the intelligence with which we can place our action and our live in a wider, richer, meaning-giving context. The intelligence with which we can assess that one course of action or one life path is more meaningfull than anather".*

Kebutuhan manusia terhadap makna hidup adalah kebutuhan yang sangat mendasar dan penting. Dan manusia akan memiliki makna hidup ketika memiliki kejujuran, merasa hidupnya dibutuhkan, bermanfaat dan mampu mengerjakan sesuatu yang bermakna bagi dirinya dan orang lain. Dalam pandangan Islam manusia yang mampu memberikan makna dan arti ini disebut sebagai manusia terbaik diantara manusia lain. Hal demikian sebagaimana disebutkan dalam sebuah hadist yang artinya, "*Sebaik-baiknya manusia adalah manusia yang bermanfaat bagi orang lain."*

Pencarian akan makna hidup adalah sumber motivasi dalam hidup manusia. Tanpa makna, hidup manusia tidak akan mempunyai arti apapun, karena memberi makna hidup merupakan proses pembentukan kualitas hidup manusia dan keinginan untuk menjadikan hidup lebih bermakna itulah yang mengarahkan dan mewarnai sikap dan tindakan manusia.

Makna hidup dalam pemikiran kecerdasan spiritual Zohar dan Marshall, sangat berkaitan dengan motif atau tujuan hidup. Motif mempunyai peran yang cukup penting dalam kehidupan manusia, karena tanpa tujuan atau motif, hidup manusia akan mudah terombang-ambingkan oleh arus kehidupan dan tidak memiliki harapan yang ingin diraih selanjutnya menyebabkan kekosongan dan kehampaan dalam hidupnya. Berkaitan dengan ini Toto Tasmara (2001) menambahkan, motif atau tujuan merupakan arah, rujukan, dasar pijakan dan sekaligus sebagai hasil yang ingin diraih.

Sedemikian pentingnya motif atau tujuan bagi kehidupan manusia, sehingga Nabi Muhammad SAW menganjurkan agar seseorang menetapkan tujuan atau niat terlebih dahulu sebelum melakukan suatu tindakan. Penetepan niat atau tujuan ini akan sangat berpengaruh dengan cara dan hasil yang akan diraih. Dalam hal ini beliu bersabda yang artinya *"Sesengguhnya segala pekerjaan dengan niat dan bahwasanya bagi setiap perbuatan tergantung dengan apa yang diniatkanya".* (HR Bukhari-Muslim). Dengan motif atau niat inilah seseorang akan termotivasi untuk mengadakan perubahan dan menjadikan hari esoknya lebih baik dari pada hari ini. Dengan

demikian maka hidup seseorang akan menjadi lebih bermakna atau cerdas secara spiritual.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan, bahwa konsep *Spiritual Intelligence* yang digagas Zohar dan Marshall tidaklah bertentangan dengan ajaran Islam. Bahkan ditemukannya kecerdasan spiritual di dunia barat justru semakin membuktikan akan kesempurnaan dan kebenaran Islam. Demikian, juga ditegaskan Ary Ginanjar Agustian (2002) yang menyatakan, bahwa konsep EQ dan SQ ternyata mengikuti konsep rukun Iman dan Islam,

> "Bertahun-tahun berusaha "Pencarian" jati diri lewat pengalaman sehari-hari dan lingkungan bisnis dengan tak lupa menambah khasanah Ilmu dengan memadukan buku-buku ilmiah modern sebagai referensi. Hingga pada suatu hari saya sampai pada kesimpulan bahwa *Emotional Intelligence* memang nyata-nyata terbukti mengikuti konsep rukun Iman dan Islam yang notabene dilahirkan lebih kurang 1400 tahun silam. Konsep pemikiran dan teori barat yang memperkenalkan kemenangan pribadi dan kemenangan publik yang ada saat ini, yang telah begitu popular di dunia, menurut pengamatan saya justru semakin membenarkan konsep rukun Iman dan Islam".

Sedangkan berkaitan dengan bimbingan konseling Islam, konsep kecerdasan spiritual Zohar dan Marshall mempunyai kepentingan yang sama dengan konsep bimbingan konseling Islam yakni sebagai salah satu jalan keluar dari permasalahan hidup yang dihadapi manusia. Kesamaan lain adalah berusaha membantu manusia untuk dapat keluar dari krisis makna dan spiritual yang dihadapi masyarakat saat ini dan membantunya untuk meraih kebahagian dan ketenangan hidup di dunia dan di akherat. "*Jadi nikmat Tuhan kamu manakah yang kamu dustakan*?", Demikian salah satu pertayaan Allah dalam Surat Ar Rahman yang diulang sebanyak 30 kali. Otak adalah bagian nikmat Tuhan yang diberikan pada manusia yang secara fisik berat otak tidak lebih dari 1,5 gram tetapi produk yang dihasilkan sangat menakjubkan (Rusli Amien, 2003).

BAB X
Kecedasan Spiritual Dalam Cegah Stres

A. Kebutuhan Dasar Manusia

Manusia diciptakan dari perpaduan sifat-sifat materi dan sifat ruhaniah, antara sifat binatang dan sifat malaikat, antara kebutuhan fisiologis untuk melangsungkan hidupnya dengan kebutuhan ruhaniah (spiritual) untuk mencapai kesempurnaan kemanusiannya, *"Ingatlah ketika Tuhan-mu berfirman kepada malaikat sesengguhnya aku menciptakan manusia dari tanah. Maka apabila telah aku sempurnakan kejadiannya dan Ku tiupkan ruh-Ku, maka hendaklah kamu bersujud kepadanya* (QS. Shad 71-72).

Secara umum manusia memiliki dua kebutuhan dasar yakni kebutuhan fisiologis dan kebutuhan ruhaniah. Kebutuhan fisiologis; seperti rasa lapar, rasa dahaga, kebutuhan udara, istirahat, menghindari rasa kepanasan dan kedinginan, menjauhi rasa sakit, seks dan proses *ekresi.* Sedangkan kebutuhan jiwa atau spiritual; seperti jaminan rasa aman dan merasakan kebahagian (Usman Nadjati, 2003). Selain itu, manusia juga membutuhkan untuk dapat diterima, dicintai, dihargai dan dihormati oleh orang lain. Ia membutuhkan prestasi, rasa percaya diri, kesuksesan dan keberhasilan dalam hidup, terwujud segala ambisi dan cita-citanya dan hal-hal lain yang dapat memberikan rasa puas dan bahagia.

Bermacam kubutuhan tersebut menuntut untuk dapat terpenuhi dengan baik, sehingga memberikan rasa bahagia dan puas pada manusia. Sebaliknya tidak terpenuhinya salah satu dari kebutuhan-kebutuhan tersebut dapat menimbulkan rasa hampa, kecemasan, depresi, ketegangan pikiran dan emosional atau stres. Dalam hal ini Rol May (1997) menegaskan, bahwa masalah utama yang dihadapi manusia adalah kehampaan jiwa. Ia tidak mengetahui dan tidak lagi memiliki kekuasaan terhadap apa yang terjadi dan apa yang dialaminya, tidak mampu mengambil keputusan, selalu merasa resah, cemas yang berlebihan, ketakutan yang mendalam, tegang tidak bisa rileks.

Dengan demikian, sebenarnya hidup manusia adalah sebuah perjuangan untuk menyeimbangkan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan fisiologis dan ruhaniah (spiritual). Sebagaimana telah disebutkan di atas, bahwa fisik (tubuh) manusia membutuhkan makanan, minuman, tidur, kasih sayang dan kebutuhan-kebutuhan lain yang penting bagi kelangsungan hidupnya. Sedangkan ruh memiliki kebutuhan khusus, Ia rindu mengenal Tuhan, merasakan kebahagian dan hidup penuh makna dan nilai. Konflik antara kesadaran jasadiah dan ruhaniah ini adalah sumber segala penyakit jiwa dan spiritual *(spiritual pathologi).*

B. Peran Kecerdasan Spiritual dalam Pencegahan Stres

Perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan yang sangat cepat dewasa ini telah mengantarkan manusia pada peradaban modern. Idealnya manusia modern adalah manusia yang mampu berpikir rasional dan mampu memanfaatkan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah dicapai dengan baik untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Manusia modern seharusnya mampu memadukan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan nilai-nilai kemanusian dengan baik dan seimbang, sehingga mereka mampu menjalani kehidupan dengan lebih bijak dan arif. Namun pada kenyataannya lain, ternyata sebagian besar manusia modern saat ini, justru kualitas kemanusiannya lebih rendah

dibandingkan dengan kemajuan teknologi dan kemajuan berpikir yang telah dicapai. Kondisi yang demikian ini dapat menyebabkan ketimpangan dan ketidakseimbangan dalam kehidupan manusia.

Ketidakmampuan manusia memadukan dan menyesuaikan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan nilai-nilai kemanusiannya menyebabkan sebagian mereka terperangkap dalam situasi yang menurut psikologi humanistik disebut sebagai *"Manusia dalam kerangkeng"* (Ahmad Mubarok, 2000). Satu istilah yang menggambarkan penderitaan yang dialami masyarakat saat ini.

Manusia modern saat ini, adalah manusia-manusia yang telah kehilangan makna hidupnya, manusia kosong "*The Hollow Man"*. Mereka resah setiap kali harus mengambil keputusan, tidak tahu apa yang diinginkan dan tidak mampu memilih jalan hidup yang diinginkan (Ahmad Mubarok, 2000). Para sosiolog menyebutnya sebagai gejala keterasingan "*Alienasi*" yang disebabkan karena tidak mampu memberikan makna dan arti dalam hidupnya. Dalam istilah Toto Tasmara (2001), manusia-manusia yang demikian itu disebut sebagai *"Manusia kardus"* manusia yang kekar secara jasmaniah tetapi rapuh secara ruhaniah (*spiritual*) atau manusia yang mengalami kesepian ditengah keramian *(lonely in crowd)* dalam istilah Eric Fromm, yang mengambarkan manusia-manusia yang miskin ditengah-tengah limpahan kekayaan, tidak mampu mengambil keputusan, tidak mampu memilih jalan hidup yang diinginkan, tidak mempunyai tujuan hidup, tidak tahu untuk apa dia hidup dan harus bagaimana menjalani kehidupan, hal-hal tersebut di atas menunjukan rendahnya kecerdasan spiritual seseorang.

Rasa hampa, hidup tanpa makna dan jiwa yang didera rasa cemas merupakan kondisi batin yang dialami masyarakat kita saat ini. Contoh kehampaan makna hidup ini adalah tipe manusia *"Giroskop"* seperti yang dialami multimuliuner Randolph Hears yang memiliki kekuasan dan kekayaan, tetapi tidak berdaya dan selalu merasa cemas kekuasaan akan hilang (Toto Tasmara, 2001).

Dewasa ini di tengah-tengah peradaban modern yang penuh problematika dan sangat kompleks. Modal spiritual atau kecerdasan spiritual menjadi semakin penting perananannya, karena dengan IQ atau kecerdasan intelektual yang tinggi dan kematangan emosional (kecerdasan emosional) ternyata belum mampu mengantarkan manusia pada kebermaknaan/hidup. Padahal kebermaknaan hidup merupakan motivasi bagi manusia untuk melakukan segala tindakan dan aktivitas dalam kehidupanya.

Hidup yang berguna dan bermanfaat adalah hidup yang terus memberikan makna baik bagi dirinya sendiri maupun terhadap orang lain. Kebermaknaan hidup ini akan memberikan perasaan yang penuh kedamian, ketenangan, kebahagian dan terbebas dari konflik interest yang dapat menimbulkan stres dalam diri seseorang.

BAB XI

Spiritual Intelligence dalam Tinjauan Konseling Islam

Stres adalah salah satu gangguan kesehatan jiwa yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Sebab pada dasarnya setiap manusia dari berbagai lapisan masyarakat berpotensi untuk mengalami stres. Secara umum stres dapat timbul karena manusia tidak mampu memenuhi atau menyeimbangkan kebutuhan fisiologis dan kebutuhan spiritualnya. Hal demikian dapat menjadikan hidup manusia terasa kosong dan hampa, tidak mampu mengambil keputusan dengan baik, didera perasaan cemas, khawatir, kesepian dan ketakutan yang belebihan.

Stres mempunyai akibat sangat berbahaya bagi kehidupan manusia. Ia adalah sumber dari segala penyakit psikis dan penyakit fisik yang dapat menurunkan kualitas hidup orang yang bersangkutan. Untuk mencegah munculnya stres sebenarnya banyak jalan yang dapat ditempuh. Salah satunya adalah dengan pendalaman dan peningkatan kecerdasan spiritual sebagai potensi fitrah yang dimiliki setiap manusia.

Bagi individu yang berpotensi terkena stres dan gangguan kejiwaan lainya. Kecerdasan spiritual dapat dipergunakan untuk mencegah munculnya gangguan tersebut. Dengan cara meningkatkan dan mendalami aspek-aspek dari kecerdasan spiritual. Dalam hal ini konselor mempunyai peran yang cukup penting untuk membantu

client atau individu mendalami dan mengembangkan kecerdasan spiritualnya.

Konselor dapat mengajak client untuk mengadakan pemikiran yang mendalam tentang dirinya sendiri terutama yang berkaitan dengan hakekat dirinya dan tujuan dari hidupnya, konselor mengajak client berdialog/tukar pikiran, membantu klien untuk mampu mengenali jati dirinya sebagai makhluk spiritual yang sekaligus sebagai makhluk sosial, konselor membantu klien untuk mampu berpikir positif dan menghilangkan pikiran/ sudut pandang yang negatif yang dapat menjerumuskan pada tindakan merugikan dan client juga dapat dibantu untuk mencari dan menemukan jawaban atas pertayaan yang sangat mendasar, seperti untuk apa Ia hidup dunia? Mau ke mana hidupnya? Apa tujuan dari hidup yang sedang dijalani? Apakah hidupnya sudah benar? dan lain-lain yang dapat membantu client menjadi lebih cerdas secara spiritual atau menemukan makna hidupnya. Dengan demikian maka client akan mampu mengangkat dirinya sendiri dari keterpurukan, ketidakberdayaan, keputusasaan yang disebabkan karena kecemasan yang berlebihan dan menyembuhkan dirinya dari gangguan penyakit mental maupun spiritual dan terbebas dari konflik batin yang dapat menimbulkan ketegangan pikiran atau stres.

Upaya di atas, dalam istilah bimbingan konseling Islam disebut sebagai upaya pencegahan (*preventif*). Pencegahan adalah salah satu fungsi dan tujuan dari bimbingan konseling Islam. Konseling pada tingkat ini ditujukan pada orang-orang yang perpotensi mengalami ganguan kesehatan jiwa atau kelompok orang yang berisiko. Kegiatan konseling yang bersifat *preventif* ini harus dilakukan dengan terprogram dan bersistem. Konselor bukanya menunggu client, tetapi merekalah yang mendatangi kelompok atau orang yang berisiko mengalami gangguan kesehatan jiwa tersebut, seperti *hisbah* yang dilakukan para *muhtasib* pada zaman Umar bin Khatab (Ahmad Mubarok, 2000).

Program semacam kegiatan diskusi, dialog, tukar pikiran dan pengalaman, pelatihan-pelatihan, penyuluhan/ ceramah, seminar atau membaca literatur yang berkaitan dengan kecerdasan spiritual dan langkah pendalamannya, dapat pula berfungsi sebagai bentuk tindakan pencegahan (*preventif*) terhadap gejala gangguan kesehatan jiwa atau stres.

Sebagaimana diungkapkan Zohar dan Marshall, Kecerdasan spiritual adalah fungsi otak ketiga manusia, yang berfungsi menjawab pencarian manusia tentang hakekat hidupnya. Dari mana kita berasal? Bagaimana asal-usul kita? Seberapa lama kita hidup? Apa sumber dari kecerdasan kita? Untuk apa kita ada di dunia dan kemana kita akan kembali? Apa tujuan hidup kita? Untuk apa kita hidup? Apa tujuan hidup kita? Untuk apa kita bekerja? Untuk apa harta yang kita miliki? Tuntutan untuk menjawab pertanyaan-pertayaan di atas tidak sekedar dianjurkan dalam Al-Qur'an, tetapi ia berkedip-kedip di dalam fungsi otak ketiga manusia yang disebut kecerdasan spiritual atau *God Spot.*

Pertayaan-pertayaan di atas adalah pertayaan sangat mendasar yang dapat membantu manusia untuk mengungkap kesadaran fitrah kemanusiannya yang cenderung kepada kebenaran (*hanif*) dan menjadikan manusia lebih manusiawi. Dalam Al-Qur'an, kata fitrah dengan berbagai bentuknya disebut sebanyak dua puluh delapan kali, empat belas diantaranya dalam konteks urian bumi dan langit, sisanya disebut dalam konteks pembicaraan tentang manusia baik yang berkaitan dengan fitrah penciptaan maupun fitrah keberagamaan (Ahmad Mubarok, 2000). Allah berfirman dalam Al-Qur'an yang artinya, *"Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (yang benar) fitrah Allah telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan dalam fitrah Allah. Itulah Agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahuinya"* (QS. 30:30)

Dalam ayat di atas disebutkan bahwa sejak asal kejadianya manusia telah diciptakan membawa fitrah (potensi) cenderung kepada kebenaran dan manusia tidak bisa menghindar dari fitrah itu. Meskipun boleh jadi manusia mengabaikan atau tidak mengakuinya.

Dan pada dasarnya setiap tindakan dan perilaku manusia dipengaruhi oleh fitrah kemanusianya. Dengan bertindak sesuai dengan fitrah maka seseorang akan memiliki kejujuran, kebikjasanaan (*wisdom*), visioner, tabah (berani mengambil risiko), ahlak yang terpuji *(ahlaqul karimah)*, memiliki prinsip (*iman*) yang teguh, bertanggung jawab (*tagwa*) dan mampu memberikan hasil yang berupa amal saleh sehingga hidupnya akan penuh nilai dan makna. Dengan kata lain, orang yang memiliki kesadaran fitrah adalah orang yang cerdas secara spiritual.

Lebih dari itu, pertayaan-pertayaan di atas juga dapat membantu manusia untuk mengenali jati dirinya dan memahami nilai-nilai yang bersifat spiritual. Nabi bersabda *"Barang siapa yang mengenal siapa dirinya, maka Ia akan mengenal siapa Tuhanya"* Mengenal Tuhan inilah yang dalam tradisi tasawuf disebut sebagai makrifat. Makrifat dalam tradisi tasawuf merupakan derajat tertinggi yang dapat mengantarkan manusia kepada kebermaknaan hidup yang mendalam (*ultimate meaning),* ketenangan dan kebahagian hidup sejati *(true of happiness)* yang disebabkan karena kedekatan hamba dengan Khaliknya.

Lebih mendalam, Al-Qur'an juga memberikan jawaban atas pertayaan-pertayaan yang sangat mendasar di atas, *"Tidaklah Aku ciptakan manusia dan jin selain untuk menyembah Ku"* (Adz Dzariyat:56). Penggalan ayat di atas adalah sebagai jawaban atas pertayaan manusia tentang hakekat dan esensi dirinya. Dari ayat di atas dapat diketahui bahwa tujuan diciptakannya manusia tidak lain adalah untuk mengabdi dan menyembah kepada Allah SWT dengan penuh tanggung jawab. Pengetahuan dan pemahaman tentang hakekat diri ini dapat memberikan kebermaknaan hidup yang mendalam. Inilah yang disebut Zohar dan Marshall sebagai *"Ultimate Meaning"* ketika manusia memahami untuk apa Ia hidup? Untuk apa Ia bekerja? untuk apa Ia belajar? untuk apa beribadah? Sebaliknya ketidakmampuan manusia menjawab pertayaan-pertayaan di atas menunjukan rendahnya kecerdasan spiritualnya (bodoh secara

spiritual) yang merupakan penyebab utama penyakit mental dan spiritual (*spiritual pathologi).*

Dalam konsepsi Islam, sebagaimana diungkapkan Ary Ginanjar (2002), kecerdasan spiritual tidak sekedar menjadikan hidup manusia penuh dengan nilai dan makna seperti diungkapkan Zohar dan Marshall. Namun lebih dari itu, kecerdasan spiritual adalah sebuah kecerdasan yang dapat menjadikan hidup manusia lebih arif dan bijaksana, hidup yang dilhami dengan visi dan nilai, memiliki tanggung jawab, memiliki disiplin, prinsip yang teguh, tangguh menghadapi ujian dan cobaan (memiliki kualitas sabar), terbuka terhadap perubahan yang terjadi, seimbang dalam kehidupannya baik secara vertical maupun horizontal, memiliki kreativitas yang tinggi, komitmen, mengenali jati dirinya sebagai makhluk sosial dan makhluk spiritual. Lebih mendalam kecerdasan spiritual juga dapat menghidupkan kesadaran fitrah manusia menuju manusia yang seutuhnya (*khanif*) dengan berdasarkan pada pola pemikiran *tauhidi* yang berprinsip hanya kepada Allah dan berpusat pada rasa cinta yang mendalam kepada Allah dan makhluknya dan mengantarkan manusia pada kebahagian dan kesuksesan hidup di dunia dan di akherat.

Untuk menjadi lebih cerdas secara spiritual menurut Zohar dan Marshall banyak jalan yang dapat di tempuh. Salah satu jalan adalah dengan beragama. Bagi kaum muslimin Agama adalah jalan hidup (*way of life)* yang diturunkan oleh Allah melalui Rasul-Nya. Agama mengajarkan manusia tentang kebaikan dan kejahatan dan memberikan kemampuan untuk membedakanya. Beragama juga menuntun manusia pada jalan hidup lurus dan benar menuju pada kesejahteraan dan keselamatan dalam ridha Allah SWT, mengajarkan manusia untuk memiliki moralitas yang tinggi (budi pekerti yang baik; *ahlaqul karimah*) sebagai bekal untuk menjalani kehidupanya dengan baik, mengajarkan untuk berbuat kebaikan dan mencegah kejahatan *(Amar ma'ruf Nahi Mungkar)* dan mengajar dan mengajak manusia untuk memelihara dan mencintai sesama makhluk, alam dan lingkungan sekitarnya secara baik.

Keyakinan terhadap Agama mempunyai pengaruh yang positif bagi kehidupan manusia. Menurut Dede Roshada dan Abudin Nata (1996:21-22), keyakinan keagamaan dapat menciptakan sikap *optimisme* dalam menjalani kehidupan, memberikan pencerahan hati yang disebabkan karena adanya sinar ketuhanan yang berupa kebenaran, memberikan harapan-harapan dan menciptakan ketentraman hati dan pikiran pada manusia. Dengan kata lain, dengan beragama dan menempatkan Agama sebagai jalan hidup (*way of life)* dapat menjadikan hidup manusia penuh makna dan nilai (cerdas secara spiritual) sehingga memberikan perasaan bahagia dan kedamian dalam kehidupan manusia.

Berkaitan dengan ini, Jalaludin Rahmat (2000) juga memberikan beberapa teknik atau cara untuk mengungkapkan makna (meraih kebermaknaan hidup; menjadikan lebih cerdas secara spiritual) dan menurutnya ada lima situasi ketika makna membersit keluar dan mengubah jalan hidup seseorang,

1. Makna kita temukan ketika kita menemukan diri kita *(self discovery)*,

   Sa'adi, penyair besar Iran, pernah kehilangan sepatunya di Masjid Dasmaskus, ketika Ia sedang bersungut-sungut meledakan kejengkelannya. Dia melihat seorang penceramah yang sedang berbicara dengan senyum ceria, tampak dalam perhatiannya bahwa penceramah itu patah kedua kakinya. Tiba tiba Ia disadarkan segala kejengkelanya mencair. Dia sedih kehilangan sepatunya padahal di sini ada orang yang tertawa walaupun kehilangan kedua kakinya.
2. Makna muncul ketika kita menentukan pilihan,

   Hidup menjadi tanpa makna ketika kita terjebak dalam suatu keadaan kita tidak dapat memilih. Seseorang eksekutif pindah dari Bandung ke Jakarta. Dia mendapat posisi yang sangat baik dan gaji yang berlimpah. Akan tetapi dia juga kehilangan waktu untuk berkencan dengan keluarga dan anak-anaknya. Dia ingin mempertahankan jabatanya dan ingin mempunyai waktu lebih untuk keluarganya. Pada suatu hari, Ia berdiri di depan rapat

pimpinan dan menyatakan mengundurkan diri. Saat itu, dia merasakan menemukan kembali makna hidupnya.

3. Makna ditemukan ketika kita merasa istimewa, unik dan tak tergantikan,
 "Aku senang bersama cucuku" kata seorang kakek. "Cucuku sering mengatakan "Ikuti aku opa" dan aku menuruti semua kemauanya. Tidak seorangpun yang dapat melakukan itu baginya. Ibunya juga tidak karena terlalu sibuk. Seorang mahasiswa merasa sangat bahagia karena Margaret Mead menanyakan pendapatnya "Bayangkan seorang Margeret Mead menanyakan pendapatku" untuk mendapatkan pengalaman itu kita tidak selalu memerlukan Margaret Mead. Carilah orang yang mau mendengarkan kita dengan penuh perhatian, kita akan merasa hidup kita bermakna.
4. Makna terbersit dalam tanggung jawab.
 Febry berkisah tentang seorang perempuan yang berlibur ke Acopulco tanpa suaminya. Di sana, dia berkenalan dengan seorang anak muda yang tampan. Dia jatuh pada rayuannya. Ketika sang pemuda mohon diizinkan mengunjungi kamar hotelnya, perempuan itu menyetujuinya. Dia tidak pernah berselingkuh, tetapi dia telah berpisah dengan suaminya selama dua minggu. Ada hasrat seksual yang bergejolak. Dia menunggu pemuda itu dengan penuh gairah. Akan tetapi, ketika pemuda itu mengetuk kamarnya, perempuan itu merasakan sengatan yang sangat keras, Dia teringat suaminya. Dia memutuskan untuk tidak membukakan pintu. "lalu" kata perempuan itu". Aku mendengar langkah-langkah kakinya menjauh. Aku menengok dia lewat jendela. Ketika aku melihatnya pergi aku mengalami perasaan bahagia yang paling *insten* dalam hidupku.
5. Makna mencuat dalam situasi *transedensi,* gabungan dari keempat hal di atas.
 Ketika mentransedensikan diri, kita melihat seberkas diri kita yang *autentik*, kita membuat pilihan kita merasa istimewa, kita menegaskan tanggung jawab kita. Transedensi kata Zohar adalah pengalaman yang membawa kita keluar dunia fisik, ke luar

pengalaman kita yang biasa, keluar suka dan duka kita, keluar diri kita yang sekarang ke konstek yang lebih luas. Pengalaman transedensi adalah pengalaman spiritual. Kita dihadapkan pada makna akhir -*Ultimate Meaning*- yang menyadarkan kita akan aturan Agung yang mengatur alam semesta dan kita menjadi bagian penting dalam aturan tersebut.

Dalam pandangan Islam dan bimbingan konseling juga terdapat beberapa tekhnik atau cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kecerdasan spiritual atau meraih kebermaknaan hidup, diantaranya adalah dengan;

1. Mengenali Diri Sendiri

   Berusaha untuk mengenali diri sendiri merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kecerdasan spiritual seseorang. Mengenali siapa dirinya adalah langkah awal untuk mengadakan perbaikan dan menjadikan hari esoknya lebih baik dari hari ini dan hari kemarin. Sebab tidak mungkin seseorang dapat memperbaiki dirinya sendiri, apabila Ia sendiri tidak mengetahui apa yang harus diperbaiki dalam dirinya. Demikian pula seseorang tidak bisa memberbaiki orang lain dan lingkungan sosialnya jika tidak didahului dengan mengadakan perbaikan dalam dirinya sendiri. Pepatah bijak berujar "*Perbaikilah dirimu sendiri, sebelum memperbaiki orang lain (mengajak kebaikan orang lain)*".

   Orang yang mampu mengenali diri sendiri, maka dia akan memiliki pemahaman tentang fitrah kemanusiaanya dan menuntunya untuk bertindak sesuai dengan fitrah tersebut. Lebih dari itu, mengenali siapa dirinya juga akan membantu seseorang untuk dapat mengenali siapa Tuhannya. Sebagaimana disebutkan dalam sebuah hadist Nabi yang artinya, "*Barang siapa yang mengenal dirinya sendiri, maka Ia akan mengenal siapa Tuhannya".* Pengenalan terhadap Tuhan dan pemahaman tentang fitrah kemanusiaanya inilah yang dapat menjadikan seseorang memiliki makna hidup yang mendalam atau memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi.

2. Melakukan Intropeksi Diri

   Langkah lain untuk menjadikan lebih cerdas secara spiritual (menemukan makna hidup) adalah dengan melakukan intropeksi diri. Intropeksi adalah jalan untuk dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan seseorang. Intropeksi dapat dilakukan dengan mengadakan perenungan yang mendalam tentang hakekat dirinya dengan berusaha mencari jawaban atas pertayaan-pertayaan yang sangat mendasar seperti, Dari mana kita berasal? Kemana kita akan kembali? Apa tujuan hidup kita? Siapa yang telah menciptakan kehidupan ini? Apa yang kita inginkan? Apakah jalan yang di tempuh selama ini adalah jalan yang benar? Sesuaikah dengan kehendak Allah? Ataukah menyimpang? Apakah tujuan dan harapan hidup kita sudah benar? Apakah langkah yang kita lakukan untuk meraih tujuan sudah benar? Baikah kita? Apa yang telah kita berikan pada bangsa dan masyarakat? Apakah kekurangan kita? Apa kelebihan kita?

   Kemampuan menjawab pertayaan-pertayaan tersebut menunjukan tingkat kecerdasan spiritual yang tinggi dan sebaliknya ketidakmampuan seseorang untuk memberikan jawaban pertayaan di atas menunjukan rendahnya kecerdasan spiritual. Dengan kata lain, untuk menjadi lebih cerdas secara spiritual seseorang harus mampu mencari jawaban dari pertayaan-pertayaan tersebut.

   Jawaban dari pertayaan yang sangat mendasar di atas, akan membantu seseorang untuk menyusun langkah dan strategi dalam upaya mencapai harapan dan tujuan hidupnya secara proporsional, menumbuhkan rasa optimis dalam menjalani kehidupan dan dapat menumbuhkan semangat hidup seseorang. Dengan demikian maka hidupnya akan tarasa lebih berarti dan bermakna.

3. Mengingat Allah (Berdzikir)

   Berdzikir atau mengingat Allah adalah cara lain meningkatkan kecerdasan spiritual seseorang. Dzikir yang tulus dan ikhlas semata mengharap ridha dari Allah akan menjadikan hidup manusia merasa tenang dan tentram. Dalam Al-Qur’an

Tuhan berfirman, *"Orang-orang yang beriman, dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram* (QS. Ar Ra'd: 28).

Seseorang yang mengalami ketentraman dan kedamian batin yang disebabkan karena selalu mengingat Tuhannya kapan dan di mana saja, menjadikan hidupnya tidak rakus akan meteri dan kemewahan hidup. Sehingga Ia akan terhindar dari konflik batin, merasa puas dan bahagia dengan keadaan yang sedang dialami. Kondisi yang demikian ini dapat menjadikan hidup seseorang lebih bermakna dan bernilai.

4. Memperteguh Keimanan

Keyakinan atau prinsip hidup adalah pondasi atau dasar yang harus di miliki setiap manusia. Keimanan mempunyai pengaruh terhadap sikap dan perilaku manusia, tanpa keyakinan (keimanan) akan menjaikan hidup manusia rentan dengan konflik batin, kecemasan, ketakutan dan keputusasaan yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan jiwa pada seseorang.

Keyakinan yang teguh kepada Allah SWT, mempunyai dampak yang positif bagi hidup manusia, Iman dapat melenyapkan kepercayaan terhadap benda, menanamkan semangat berani menghadapi tantangan, menanamkan self help, memberikan ketentraman jiwa dan membentuk kehidupan yang baik (Permadi, tth). Lebih dari itu, keimanan juga dapat menjadikan manusia mampu mengarahkan sikap dan tindakannya dengan lebih efisen dalam upaya meraih tujuan hidupnya dan membantunya untuk meraih kebermaknaan hidup yang mendalam (cerdas secara spiritual) yang disebabkan karena perasaan dekat dan cinta yang mendalam kepada Allah.

5. Meningkatkan Kesabaran

Sabar berarti memiliki ketabahan dan keteguhan untuk menghadapi beban, ujian dan cobaan dengan penuh harap dan keyakinan yang mendalam terhadap janji Allah SWT. Sabar juga berarti mampu menerima kenyataan hidup yang kurang

menyenangkan atau bahkan yang menyakitkan dengan lapang dada.

Kesabaran juga menjadikan manusia tidak mudah berputusasa ketika menghadapi kegagalan dan kekecewaan dalam kehidupannya. Namun bagi orang yang memiliki kesabaran akan memiliki keteguhan dalam menjalani kehidupan dengan penuh harapan dan optimistis, memiliki keberanian untuk menghadapi penderitaan dan kesusahan dengan penuh keyakinan terhadap janji Allah bahwa, *"Sesungguhnya sesudah kesulitan pasti ada kemudahan"* (QS.Al Insyiroh:4).

Manusia yang memiliki kesabaran tidak akan surut langkah, pesimis dan putusasa ketika dihadapkan pada kegagalan dan penderitaan hidup, melainkan hal tersebut menjadi motivasi atau dorongan yang sangat kuat untuk memperbaiki kegagalanya dan mencari alternatif-alternatif yang terbaik untuk mewujudkan harapan dan cita-citanya. Kesabaran juga memberikan kemampuan untuk dapat mengendalikan diri dalam menghadapi berbagai tekanan hidup.

Lebih mendalam Toto tasmara (2001) menegaskan bahwa kesabaran dapat menumbuhkan sikap percaya diri (*self confidence),* optimis, mampu menahan beban, ujian dan terus berusaha sekuat tenaga (*mujahadah*). Sehingga orang yang memiliki kualitas sabar tidak mudah didera rasa cemas, gelisah dan putusasa ketika dihadapkan pada persoalan yang sangat pahit dan situasi yang tidak dinginkan. Melainkan Ia mampu mereduksi kekecewaanya dengan meningkatkan syukur dan menyerahkan segala sesuatu kepada Allah.

6. Berpikir Positif

Tertutupnya *God Spot* pada seseorang adalah sumber kebodohan spiritual dan untuk membuka ketertutupan *God Spot* atau meningkatkan kecerdasan spiritual salah satu jalan yang dapat dilakukan adalah dengan berpikir positif dan membersihkan paradigma atau persepsi dan sudat pandang yang negatif. Sebab pikiran mempunyai pengaruh sangat kuat terhadap tindakan dan

kepribadian seseorang, pikiran negatif dapat menuntun seseorang untuk betindak negatif, menyalahi kedzaliman, bertentangan dengan adat/ hukum, mengadakan perusakan dan kerugian terhadap diri sendiri maupun orang lain. Dan sebaliknya pikiran yang positif akan berpengaruh terhadap tindakan yang positif dan konstruktif.

Membiasakan diri untuk berpikir positif dan membersihkan hati dan pikiran dari prasangka, pengalaman, kepentingan, sudat pandang yang negatif dan membaca literature yang dapat membawa pada pikiran yang negatif, maka yang akan hadir adalah ruh yang diciptakan Allah. Ruh yang penuh kasih sayang, ruh yang penuh cinta, ruh yang penuh rasa sukur dan terbukanya *God Spot*. Dengan kata lain, berpikir positif dapat menjadikan kecerdasan spiritual seseorang bersinar.

Dari pemaparan di atas dapat kita tarik kesimpulan bahwa, kecerdasan spiritual (memiliki kebermaknaan hidup) dapat membawa manusia pada ketentraman dan kebahagian hidup yang hakiki, terlepas dari konflik batin, terbebas dari kondisi hidup yang menekan dan menegangkan, terbebas dari perasaan cemas yang belebihan, keputusasaan, depresi dan stres. Dengan kata lain dengan tingkat kecerdasan spiritual yang tinggi seseorang akan terbebas dari berbagai gangguan kesehatan jiwa dan penyakit mental maupun spiritual.

BAB XII
Penutup

Dalam hidup manusia stres adalah bagian persoalan yang tak terpisahkan, karena setiap manusia dari semua lapisan masyarakat berpotensi untuk dapat mengalami stres. Stres secara umum dapat muncul karena manusia tidak mampu meyeimbangkan atau memenuhi salah satu dari kubutuhan fisiologis atau kebutuhan spiritualnya sehingga memunculnya kecemasan, ketakutan yang berlebihan, depresi klinis yang barat atau bahkan keputusasaan yang munjurus pada tindakat nekat bunuh diri. Karena stres berakibat sangat berbahaya bagi kehidupan manusia maka stres harus segera diatasi atau dilakukan tindak pencegahan sehingga tidak menimbulkan dampak yang lebih serius bagi kesehatan fisik (tubuh) maupun psikis (mental) seseorang.

Banyak jalan atau cara yang dapat mencegah munculnya stres. Salah satu jalan yang dapat dilakukan adalah dengan peningkatan dan pendalaman aspek-aspek dari kecerdasan spiritual sebagai potensi *fitrah* yang dimiliki setiap manusia. Terkait dengan bimbingan konseling, dalam hal ini seorang konselor mempunyai peran yang cukup penting dalam membantu client atau individu yang berpotensi mengalami stres untuk meningkatkan kecerdasan spiritualnya. Konselor dapat mengajak klien berdialog/ bertukar pikiran, mengajak klien untuk mengadakan perenungan yang mendalam tentang hakekat dan esensi dirinya, mengajak client mengikuti pelatihan peningkatan kecerdasan spiritual, mengajak client untuk melakukan

dzikir (mengingat Allah SWT) dengan tulus dan ikhlas, client diarahkan untuk berpikir positif dan menghilangkan pikiran, paradigma dan sudut pandang yang negatif, dan konselor juga dapat membantu klien untuk mengungkap motif yang mendasari setiap tindakannya serta membantunya untuk membersihkan motif tersebut dari hal yang negatif. Dan hal-hal lain yang dapat membantu untuk meningkatkan kecerdasan spiritualnya (menemukan kebermaknaan hidup). Dengan demikian, maka client dapat tercegah dari konflik batin, kecemasan, ketakutan, ketegangan, kehampaan hidup dan hal-hal lain yang dapat menimbulkan stres.

Kecerdasan spiritual adalah kecerdasan ketiga (setelah kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional) yang dapat membantu manusia untuk memecahkan berbagai persoalan hidup yang berkaitan dengan masalah makna dan nilai. Ia adalah kecerdasan jiwa, kecerdasan yang dapat menyembuhkan dan membangun diri manusia dengan utuh, secara intelektual, emosional dan spiritual. Dan sebuah kecerdasan yang menjadi landasan atau dasar untuk dapat memanfaatkan kecerdasan intelektual dan emosional secra efektif dan optimal. Lebih dari itu, kecerdasan spiritual adalah kecerdasan yang dapat menumbuhkan, sikap hidup yang terpuji (moralitas yang tinggi), kesadaran akan diri sendiri, memberi kemampuan untuk bersikap fleksible dan beradaptasi/ berinteraksi dengan orang lain dan lingkungannya secara harmonis, memiliki integritas, visioner, tanggung jawab yang tinggi, tabah dan sabar dalam menghadapi beban dan ujian yang berat, kepribadian yang tangguh dan teguh memegang prinsip hidup, memberi kemmapuan untuk mengatasi serta mengendalikan rasa takut, kesedihan dan penderitaan. Lebih mendalam, kecerdasan spiritual adalah salah satu kecerdasan pada manusia yang dapat membantu untuk mengungkap kesadaran fitrah kemanusian manusia dan menutunya untuk bertindak sesuai dengan fitrah tersebut menuju manusia yang sutuhnya *(insan kamil)* sehingga kecerdasan ini akan menghindarkan manusia dari konflik batin, krisis makna hidup dan gangguan kesehatan mental maupun spiritual. Dengan kata lain kecerdasan spiritual adalah kecerdasan yang akan

menjadikan hidup manusia sehat secara mental dan spiritual dan membawa manusia pada kebahagian dan kesuksesan hidup di dunia dan di akhirat.

Kecerdasan spiritual bukan hanya sekadar tawaran pemikiran dari dunia barat. Akan tetapi konsep ini memiliki kesamaan visi dan tidak bertentangan dengan ajaran Islam. Bahkan ditemukannya kececerdsan spiritual oleh Danah Zohar dan Ian Marshall semakin membuktikan kebenaran konsep rukun Iman dan rukun Islam.

Konsep kecerdasan spiritual Danah Zohar dan Ian Marshall sebagai salah satu jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi masyarakat modern saat ini, terutama yang berkaitan dengan masalah nilai dan makna. Memiliki kepentingan dan kesamaan tujuan dengan konsep Bimbingan Konseling Islam. Yakni untuk memecahkan berbagai masalah yang dihadapi manusia. Persamaan lain antara konsep kecerdasan spiritual dengan bimbingan konseling Islam adalah berusaha membantu individu/ seseorang untuk dapat mengenali jati dirinya sehingga mampu menempatkan diri dan tindakannya secara proporsional dalam mencapai tujuan dan cita-citanya, memahami tugas dan tanggung jawabnya secara vertikal dan horizontal sehingga mengantarkan manusia pada kebahagian dan keberhasilan hidup di dunia dan di akhirat.

Daftar Pustaka

Adlen, Alfathri dan Iwan. 2000. Deduksi Konsepsi manusia; Tinjuan umum pada Era pramodernisme, modernisme dan postmodernisme dalam *Jurnal of Psyche* Jakarta:Pusat Riset Metodologi & Pengembangan Psikologi Yayasan Pendidikan Paramarta. Vol 1.

Adlen, Alfathri. 2003. Kecerdasan Spiritual dan Kecerdasan Arbitrasi*; SQ di antara Agama dan Semiotika.* Bandung: PICTS.

Agus, Achdiat. 2003 *Teori dan Manajemen Stres (Kontemporer dan Islam).* Malang: Taroda.

Agustian, Ary Ginanjar.2002. *Rahasia Sukses Membangun ESQ: Berdasarkan Pada Rukun Iman dan Rukun Islam*. Jakarta: Arga.

Alkaf, Idrus.tth. *Mengobati Stres dengan Doa dan Dzikir.* Semarang: Alina Pres

Amin, Rusli. 2003. Menjadi Remaja Cerdas, *Panduan Melejitkan Potensi Diri.* Jakarta: Al-Mawardi Prima.

Ancok, Djamaludin dan Fuad Nashori. 1995. Psikologi Islam*: Solusi Islam terhadap Problem-Problem Psikologi*. Yokyakarta: Pustaka Pelajar.

Anwar, Qomari. 2003. *Manajemen Stres menurut Pandangan Islam.* Jakarta: Al Mawardi. Cet. I

Bakran Adz-Dzaky, M. Hamdani. 2001. *Psikoterapi dan Konseling Islam; Penerapan Metode Sufistik.* Yokyakarta: Fajar Pustaka Baru.

Davis, Keth dan John. W. Newstrom. 1993. *Perilaku dalam Organisasi.* Jakarta: Erlangga.

Depag RI. 1989. *Al-Qur'an dan Terjemahnya.* Semarang: Toha putra.

Galbraith, Paul. 2003. *Meditasi Hidup Indah tanpa Stres*. Jakarta: Aliansi Penerbit Independen. Cet.I.

Hartoko, Dick.2002. *Kamus Popular Filsafat.* Jakarta: Grafindo. Dick Hartoko (2003:35),

Hawari, Dadang. 1997. *Al-Qur'an Ilmu Kodokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yokyakarta: Dana Bakti Prima Yasa

Kartono, Kartini.1990. *Pengantar Metodologi Riset Sosial.* Bandung: Mandar Maju.

Khavari. A. Khalil.2000. *Spiritual Intelligence: Apartical Guide to Personal Happiness.* Canada: New Liskeard.

Mahzar, Acmadi. *Spiritual Quotient dalam Perspektif Tasawuf dan Psikologi. Seminar Sehari.* Bandung:IAIN Gunung Djati. Copiright @ PICTS. 2001. http://www.paramartha.org. [Desember,2000]

Manna, Khalil Al Qotan.1987. *Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur'an.* Jakarta: Lentera Ilmu. (Penj.Mudzakir Ali).

Masfiah, Umi. 2003. *Kecerdasan Qolbu (Telaah atas Kitab Bayan Al farq Bayn As- Shadr Al Qolb Wa Al Fuad Wa Al- Lub Karya Al Hakim Al- Tarmidzi* (Tidak dipublikasikan Thesis, IAIN Walisongo).

Mubarok. Ahmad.2000. *Al Irsyad an Nafsy, Konseling Agama Teori dan Kasus.* Jakarta: Bina Rena Parawira.

Muhtadi, Asep Saeful dan Ahmad Agus Safei. 2003. *Metode Penelitiam Dakwah*. Bandung: Pustaka Setia.

Najati, Usman. 2003. *Belajar EQ dan SQ dari Sunah Nabi.* Jakarta: Hikmah. Cet.V.

Palmer, Ricard E.1985. *Hermeneutika.* Evamstone: Northwesten University Press.

Pasiak, Taufik. 2003. Revolusi IQ/EQ/SQ*: Antara Neurosisain dan Al-Qur'an*. Bandung: Mizan.

Permadi, K. tth. *Iman dan Taqwa: Menurut Al-Qur'an.* Jakarta: Rineka Cipta.

Rahmat, Jalaludin. t.th. *Insan Kamil Manusia Seimbang, Sebuah Pengantar* Jakarta: Lentera

Rifa'i. Moh.1976. *Risalah Tuntunan Shalat Lengkap.* Semarang: Toha Putra

Rollo May.2003. *Seni Konseling.* Yokayakarta: Pustaka Pelajar. Cet. II.

Salaby, Rahim.2003. *Mengobati Kegoncangan Jiwa Prespektif Al-Qur'an dan Sunah.* Bandung: Remaja Rosda Karya.

Seto, *Emosi Spritual Dibutuhkan untuk Menyatukan IQ dan EQ*, Harian Kompas, 22 November 2001. Kol. 7.

Sinetar, Marsha.2003. *Kecerdasan Spritual Belajar dari Anak yang Mempunyai Kesadaran Diri.* Jakarta: Alex Media Kumputindo. (Susanto Budidarmo, Penj)

Stein. J. Steven dan Howard E. Book. 2002. Ledakan EQ; *15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses.* Bandung: Kaifa.

Struktur Insan Dalam Al-Qur'an " *Apa yang Tersentuh oleh Psikologi Analitik dan Status Kecerdasan Spiritual.* PICTS: http://www.paramarta.org. 2001

Subandi.2001. Menyoal Kecerdasan Spiritual, *Makalah Seminar Setengah hari.* Yokyakarta: PW IJABI UGM.

Sukidi.2002. Rahasia Sukses Hidup Bahagia; *SQ Mengapa lebih penting dari IQ dan EQ.* Jakarta: Gramedia.

Sulaiman Al Kumay.2003. 99 Quotient*: Cara Meraih Kemenangan dan Ketenangan Hidup Lewat Penerapan 99 Nama Allah.* Bandung: Mizan (jilid I).

Syauqi Nawawi, Difaat, dkk.2000. *Metodologi Psikologi Islami* Yokyakarta: Pustaka Pelajar

Syukir, Asmuni.1983. *Dasar-Dasar Strategi Dakwah.* Surabaya: Al Ikhlas.

Tasmara, Toto. 2001. *Kecerdasan Ruhaniah (Transendental Intelligence)* Jakarta: Gema Insani Pres.

Zohar, Danah dan Ian Marshall. 2000. *SQ: Spiritual Intelligence - The Ultimate Intelligence.* London: Bloomsbury.

------------------------ 2003. 99 Quotient*: Cara Meraih Kemenangan dan Ketenangan Hidup lewat Penerapan 99 Nama Allah.* Bandung: Mizan (jilid II).

--2000. *SQ Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berpikir Integralistik dan Holistic untuk Memaknai Kehidupan*. Bandung: Mizan (penj. Rahmanai Astuti, dkk)

Profil Penulis

Haryanto Affandi, lahir di Wonosobo pada tanggal 15 November 1979. Pendidikan formalnya ditempuh di SDN I Sariyoso (1993), SMPN 1 Kertek-Wonosobo (1996), SMUN 2 Wonosobo (1999), IAIN Walisongo Jurusan Bimbingan Konseling (2004), Pascasarjana Magister Pendidikan (2010), dan Program Doktor Psikologi Pendidikan di UMY (2021).

Ketika masih Mahasiswa aktif di Lembaga Kemahasiswaan, Lembaga Kajian Ilmiah (LKI), Korp Da'i Islam IAIN Walisongo, Ketua Keluarga Mahasiswa Wonosobo, Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII), Presidium Mahasiswa Indonesia, dan Presiden Badan Eksekutif Mahasiswa (2003-2004).

Saat ini sebagai Dosen tetap Universitas Sains al-Qur'an (UNSIQ) Jawa Tengah di Wonosobo, dengan tugas tambahan sebagai Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK), sebelumnya menjabat sebagai Kepala Lembaga Penelitian Penerbitan dan Pengabdian Masyarakat (LP3M) (2017-2021), Ketua Program Studi Pendidikan Islam (UAD) (2012-2017), dan Direktur Pusat Studi Kependidikan (PSKp) tahun 2009 sd 2017.

Karya tulis yang telah diterbitkan baik dalam bentuk buku diantranya, Mengapa Harus Stress: Terapi Stress (Hamzah, Jakarta 2017), The Power of Dzikrullah (Hamzah, Jakarta, 2008), The Word Idol Muhammad Rasulullah (Hamzah, Jakarta, 2008), Desain Pembelajaran Demokratis-Humanistik (Ar-Ruzmedia, 2011), Etika Beribadah (Hamzah, Jakarta, 2012), Etika Berdzikir (Hamzah, Jakarta, 2012), Etika bermasyarakat (Hamzah, Jakarta, 2012), Inspiration for

Succesfull (UNSIQ Press 2020), Oprasionalisasi Bimbingan Konseling di Sekolah (Bildung, Yogyakarta 2020), Pengantar Jurnalistik (Bildung, Yogyakarta 2020), Al-Qur'an dan Sains Modern (ed) (Lkis, Yogyakarta 2017), Kiamat Telah Dekat (UNSIQ Press Wonosobo 2021).

Dalam bentuk jurnal diataaranya, Dialektika Pendidikan Islam Demokratis Journal al-Qalam, 2016, Manusia Dalam Terminologi Al-Qur'an Journal Spektra, 2017, Pendidikan Seumur Hidup Journal al-Qalam, 2016, Pendekatan Historis Dalam Studi Islam Journal M Qur'an 2018, Aplikasi Teori Psikologi Dalam Pendidikan Pondok Pesantren (Studi atas Asrama Perguruan Islam (API) Tegalrejo Magelang) Journal M Qur'an 2018, Pengembangan Kurikulum Berbasis Pendidikan Spiritualitas dalam Kearifan Lokal di Jawa Jurnal Teknologi Pendidikan, 20(3), 280-286. 2018, Religious Spiritual Human: Qur'an And Transpersonal Psychology Perspective International Journal of Advanced Science and Technology 2020, Why the Happiest Country in the World is Not a Muslim Country? 1st Borobudur International Symposium on Humanities, Economics and Social 2020, Partisipasi Publik Pondok Pesantren di Kabupaten Wonosobo Manarul Qur'an 2020, Psychoanalytic conceptual amework: a critical review of creativity in modeling inquiry training Jurnal Konseling dan Pendidikan is Nationally Accredited in SINTA 2 th. 2020.

N U
نهضة العلماء
١٣٤٤
1926

PROFIL PENULIS

Sri Haryanto lahir di Wonosobo pada tanggal 15 November 1979. Pendidikan formalnya ditempuh di SDN I Sariyoso (1993), SMPN 1 Kertek-Wonosobo (1996), SMUN 2 Wonosobo (1999), IAIN Walisongo Jurusan Bimbingan Konseling (2004), Pascasarjana Magister Pendidikan (2010), dan Program Doktor Psikologi Pendidikan di UMY (2021).

Ketika masih Mahasiswa aktif di Lembaga Kemahasiswaan, Lembaga Kajian Ilmiah (LKI), Korp Da'i Islam IAIN Walisongo, Ketua Keluarga Mahasiswa Wonosobo, Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII), Presidium Mahasiswa Indonesia, dan Presiden Badan Eksekutif Mahasiswa (2003-2004).

Saat ini sebagai Dosen tetap Universitas Sains al-Qur'an (UNSIQ) Jawa Tengah di Wonosobo, dengan tugas tambahan sebagai Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK), sebelumnya menjabat sebagai Kepala Lembaga Penelitian Penerbitan dan Pengabdian Masyarakat (LP3M) (2017-2021), Ketua Program Studi Pendidikan Islam (UAD) (2012-2017), dan Direktur Pusat Studi Kependidikan (PSKp) tahun 2009 sd 2017.

Karya tulis yang telah diterbitkan baik dalam bentuk buku diantranya, Mengapa Harus Stress: Terapi Stress (Hamzah, Jakarta 2017), The Power of Dzikrullah (Hamzah, Jakarta, 2008), The Word Idol Muhammad Rasulullah (Hamzah, Jakarta, 2008), Desain Pembelajaran Demokratis-Humanistik (Ar-Ruzmedia, 2011), Etika Beribadah (Hamzah, Jakarta, 2012), Etika Berdzikir (Hamzah, Jakarta, 2012), Etika bermasyarakat (Hamzah, Jakarta, 2012), Inspiration for Succesfull (UNSIQ Press 2020), Oprasionalisasi Bimbingan Konseling di Sekolah (Bildung, Yogyakarta 2020), Pengantar Jurnalistik (Bildung, Yogyakarta 2020), Al-Qur'an dan Sains Modern (ed) (Lkis, Yogyakarta 2017), Kiamat Telah Dekat (UNSIQ Press Wonosobo 2021).

Dalam bentuk jurnal diataaranya, Dialektika Pendidikan Islam Demokratis Journal al-Qalam, 2016, Manusia Dalam Terminologi Al-Qur'an Journal Spektra, 2017, Pendidikan Seumur Hidup Journal al-Qalam, 2016, Pendekatan Historis Dalam Studi Islam Journal M Qur'an 2018, Aplikasi Teori Psikologi Dalam Pendidikan Pondok Pesantren (Studi atas Asrama Perguruan Islam (API) Tegalrejo Magelang) Journal M Qur'an 2018, Pengembangan Kurikulum Berbasis Pendidikan Spiritualitas dalam Kearifan Lokal di Jawa Jurnal Teknologi Pendidikan, 20(3), 280-286. 2018, Religious Spiritual Human: Qur'an And Transpersonal Psychology Perspective International Journal of Advanced Science and Technology 2020, Why the Happiest Country in the World is Not a Muslim Country? 1st Borobudur International Symposium on Humanities, Economics and Social 2020, Partisipasi Publik Pondok Pesantren di Kabupaten Wonosobo Manarul Qur'an 2020, Psychoanalytic conceptual amework: a critical review of creativity in modeling inquiry training Jurnal Konseling dan Pendidikan is Nationally Accredited in SINTA 2 th. 2020.